Gene D. Cohen
Maturitatea: vârsta perfecţiunii.
Puterea pozitivă a vârstei a treia
Traducere: Ana Dinescu Redactor: Ana Daniela Budică Corectură: Valentina Olteanu Tehnoredactare: Ioana Cristina Ardeleanu Coperta: /d OM IN O ®
Copyright © 2005 Gene D. Cohen, M.D., Ph. D. Hardcover first published in 2005 by Basic Books A Member of the Perseus Books Group Paperback first published in 2006 by Basic Books
© 2007 Editura Do-minoR
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României COHEN, GENED.
Maturitatea: vârsta perfecţiunii, puterea pozitivă a vârstei a treia / Gene D. Cohen.
— Bucure°ti: Do-MinoR, 2008
Bibliogr.
ISBN 978-973-1838-22-9 159.922.62
GeneD. Cohen
Maturitatea: vârsta perrecţiunii. Puterea pozitivă a vârstei a treia
Motto: „Bătrânilor din familia mea, în semn de adâncă apreciere pentru educaţia şi înţelepciunea pe care au oferit-o familiei noastre şi comunităţii”.
Nota traducătorului
Numele studiilor de specialitate la care se face referire în carte au fost traduse, păstrând între paranteze, pentru cei interesaţi să le consulte via Internet, denumirea originală.

De asemenea, pentru denumirea organizaţiilor care au legătură cu subiectul am păstrat numele în original, cu menţionarea, în notă, a paginii de Internet la care aceasta poate fi găsită.

Cuprins

Mulţumiri 9
Introducere 13
1 – Puterea intelectului de vârsta a treia 24
2 – Clarificarea conceptului 5 3
de inteligenţă dezvoltaţională
3 – Cea de-a doua jumătate a vieţii.
Etapele 1 şi 2 74
4 – Cea de-a doua jumătate a vieţii.
Etapele 3 şi 4 98
5 – Cogniţie, memorie şi înţelepciune 118
6 – Cultivarea inteligenţei sociale 137
7 – Reinventarea pensionării 156
8 – Creativitate şi vârstă 187
Bibliografie 203
Note 207
Index 209

Mulţumiri în primul rând, aş dori să mulţumesc familiei mele pentru sprijinul important şi pentru răbdarea de care au dat dovadă pe perioada elaborării acestei căiţi. Sprijinul lor a fost cu atât mai preţios cu cât în timpul celor zece luni dedicate acestui proces mă aflam în curs de recuperare după o ruptură de femur, ce a necesitat două operaţii. Soţia mea,

Wendy Miller, şi fiica mea, Eliana, au fost pui' şi simplu extraordinare în această perioadă, iar fiul meu, Alex, soţia sa, Kate, şi cele două nepoate ale mele – Ruby şi Lucy – din casa lor din Camden, statul Mâine, mi-au oferit extraordinare încurajări.

Aş dori să mulţumesc şi pentru nepreţuitele sfaturi, asistenţă şi încurajare pe care Teresa Barker mi le-a oferit în planificarea, redactarea iniţială şi dezvoltarea acestei căiţi. îi sunt enorm de recunoscător şi lui Stephen Braun, care a colaborat cu mine îndeaproape în concretizarea planului final al căiţii, contribuind în mod fundamental la calitatea acesteia şi la respectarea orarului de lucru.

Multă gratitudine se îndreaptă şi către agentul meu, Gail Ross, pentru reuşita sa de a mă pune în legătură cu editura Basic Books şi pentru continua asistenţă în menţinerea direcţiei lucrurilor. Şi multe mulţumiri şi lui Howard Yoon, care a lucrat atât de serios cu Gail în acest proces.

Mulţumiri i se datorează, de asemenea, şi lui Jo Ann Miller, editorul meu de la Basic Books, cu care am lucrat îndeaproape şi care a fost întotdeauna promptă şi de ajutor în a răspunde întrebărilor, precum şi în rezolvarea problemelor şi în ţinerea sub control a situaţiei.

Adâncă apreciere se îndreaptă către sponsorii studiilor principale pe care le descriu în această carte. The Atlantic Philantropies (SUA) Inc1. a sprijinit realizarea „Studiului despre pensionare în secolul 21" ("The 21st century Retirement Study"). împreună cu Fundaţia Helen Bader2, a

sprijinit crearea şi evaluarea bibliografiei pentru copii pe care o descriu în Anexă.

Studiul despre relaţia dintre creativitate şi îmbătrânire a fost susţinut de şase sponsori, în frunte cu National Endowment for theAits (NEA)3. Ceilalţi cinci susţinători au fost Centrul pentru Servicii în Domeniul Sănătăţii Mentale (Center for Mental Health Services4) din cadrul Departamentului Sănătăţii al Statelor Unite şi Institutul Naţional pentru Sănătate Mintală (The National Institute of Mental Health) din cadrul Institutelor Naţionale pentru Sănătate, AARP5, Fundaţia Stella şi Charles Guttman6 şi Fundaţia Internaţională pentru Studii în domeniul Muzicii7 (The International Foundation for Music Research). Mulţumiri speciale pentru realizarea acestui studiu se îndreaptă către Paula Terry, coordonatorul de proiect la NEA. Paula, care coordonează programe dedicate vârstei a treia la NEA a citit cartea mea „The Creative Age” („Vârsta creativă”) şi a fost interesată de partea studiului relevantă pentru impactul exprimării creative asupra sănătăţii în această etapă a vieţii. NEA s-a dedicat de multă vreme proiectului de a face artele, în varietatea lor, accesibile categoriilor de populaţie defavorizate, inclusiv vârstnicilor. Conştientă de faptul că există puţine date accesibile despre impactul programelor de artă asupra persoanelor vârstnice, Paula m-a încurajat să dezvolt direcţiile unui studiu şi să fac o propunere de finanţare către NEA.

Mulţumiri se îndreaptă şi către Small-Alper

Family Foundation, Inc. pentru contribuţia avută la procesul de pregătire a acestei căiţi.

în final, aş dori să-mi exprim deosebita apreciere faţă de colegii care au contribuit la studiul despre relaţia dintre îmbătrânire şi creativitate pe care l-am coordonat. Jeanne Kelly, de la Levine School of Music, a fost directorul artistic al părţii care a acoperit zona metropolitană a Washington D.C. Jeff Chapline, care conduce Elders and Youth in the Arts (CEYA), a coordonat partea dedicată oraşului San Francisco. Susan Perlstein, care conduce Elders Share the Arts (ESTA), a coordonat partea dedicată Brooklyn-ului şi a împărtăşit National Center for Creative Aging (NCCA)8, pe care îl conduce, cercetările importante ale studiului, pentru a disemina rezultatele studiului pentru uz practic în programe artistice dedicate comunităţii din întreaga ţară. A lucra cu aceşti colegi minunaţi a fost ca şi cum aş fi făcut parte dintr-o echipă de

Introducere

„Cea mai mare piedică în calea descoperirii nu este ignoranţa – este iluzia cunoaşterii”

— Daniel J. Boorstin

„Terminat”

„Dus la păscut”

„Anii asfinţitului”

„Pensionat”

Aceste cuvinte reflectă un mit obsesiv – potrivit căruia înaintarea în vârstă este o experienţă negativă şi că o „îmbătrânire de succes” nu înseamnă nici mai mult nici mai puţin

decât încetinirea inevitabilului declin al minţii şi trupului. Nimic mai greşit. Unele dintre cele mai preţioase daruri ale vieţii nu pot fi obţinute *decât* odată cu vârsta: înţelepciunea, de exemplu, şi stăpânirea a sute de sfere ale experienţei umane care necesită decenii de învăţare. îmbătrânirea poate fi umplută cu experienţe pozitive şi o îmbătrânire „de succes” înseamnă strunirea şi manifestarea enormului potenţial pozitiv pe care fiecare dintre noi îl are pentru evoluţie, dragoste şi fericire.

Bineînţeles, îmbătrânirea aduce cu sine provocări şi pierderi. După cum actriţa Bette Davis spunea odată: „îmbătrânirea nu este pentru filfizoni”. Vederea poate fi neclară, auzul poate slăbi, prietenii ar putea muri sau ajunge infirmi. Toate acestea sunt adevărate, dar nu reprezintă *adevărul*. Din punct de vedere istoric, în civilizaţia occidentală, în egală măsură ştiinţa şi cultura s-au concentrat exclusiv asupra aspectelor negative ale îmbătrânirii şi le-au ignorat pe cele pozitive. A venit momentul pentru o paradigmă mai bună, adevărată şi mai motivantă – nu una roz, de genul „totul este minunat”, dar o perspectivă lucidă care să ţină cont de realităţile dure ale înaintării în vârstă, bucurându-se, totodată, de beneficiile, plăcerile şi recompensele acestei etape. Prin această caile doresc să sfărâm iluziile „cunoaşterii” despre îmbătrânire bazate pe raţionamente false, cercetări superficiale şi preocupări legate exclusiv de boli şi de patologie. Imaginea mea asupra unei îmbătrâniri frumoase

se bazează pe o cercetare ştiinţifică amănunţită, precum şi pe experienţa personală, de 35 de ani de psihiatru, răstimp în care am avut ca pacienţi persoane în vârstă şi familiile lor.

Cercetările de ultimă oră sunt încurajatoare şi demne de luat în seamă. Negarea sau trivializarea potenţialului pozitiv al îmbătrânirii îi împiedică pe oameni să-şi împlinească întru totul talentele, inteligenţa şi emoţiile. Dar când, în schimb, odată cu înaintarea în vârstă aşteptăm o creştere pozitivă, o asemenea creştere poate fi cultivată. Suntem încă destul de departe de realizarea unei schimbări bruşte de perspectivă, dar sper că această căite va fi un catalizator important de schimbare în acest sens.

O ştiinţă nouă, perspective noi

Una dintre cele mai importante cercetări, care susţine conceptul de îmbătrânire pozitivă, se află în studiile recente despre creier şi intelect. Multe din cercetările, din secolul 20, pe tema îmbătrânirii pun accentul pe îmbunătăţirea stării de sănătate a corpului care se află în proces de îmbătrânire. Ca o consecinţă, speranţa de viaţă şi starea de sănătate generală sau îmbunătăţit în mod radical. în schimb, studiile despre îmbătrânire de la începutul secolului 21 au pus accentul pe îmbunătăţirea stării de sănătate a *intelectului* care îmbătrâneşte. Zeci de noi studii răstoarnă ideea că este imposibil să mai schimbi pe cineva la bătrâneţe. Dimpotrivă, se pare că cei în vârstă nu numai că pot învăţa foarte bine, dar de fapt pot realiza mai multe sarcini intelectuale

decât cei tineri.

Marea ştire este că creierul este cu mult mai flexibil şi mai adaptabil decât s-a crezut. Nu numai că îşi păstrează capacitatea de a stoca o nouă memorie, care duce la crearea de noi conexiuni între celulele creierului, dar poate genera noi celule – o cercetare splendidă care promite mult. Am mai învăţat şi că un creier mai bătrân poate procesa informaţia într-un mod radical diferit de cel tânăr. Persoanele în vârstă pot folosi ambele emisfere cerebrale pentru îndeplinirea unor sarcini pentru care un creier tânăr foloseşte doar o singură emisferă. Multe cercetări ştiinţifice au confirmat zicala „foloseşte-l sau îl vei pierde”: cu cât este mai folosit şi primeşte mai multe provocări, cu atât intelectul devine mai puternic, la fel cum muşchii se întăresc prin exerciţii.

Dar nu numai creierul este partea din corpul nostru cu un potenţial mai mare decât estimam. Personalitatea noastră, creativitatea şi „şinele” nostru psihologic se dezvoltă continuu în timpul vieţii. Acest lucru poate părea evident, dar multe decenii oamenii de ştiinţă care au studiat comportamentul uman, nu au împărtăşit această credinţă. De fapt, până la sfârşitul secolului 20, dezvoltarea psihologică în cea de-a doua parte a vieţii a făcut obiectul unei atenţii ştiinţifice reduse, şi atunci când a făcut-o, au fost de cele mai multe ori trase concluzii greşite. De exemplu, Sigmund Freud, a cărui influenţă asupra teoriei psihologice a fost profundă, obişnuia să spună despre adulţii în vârstă: „în jurul vârstei de 50 de

ani, ca o regulă, flexibilitatea procesului mental de care depinde tratamentul, lipseşte. Persoanele în vârstă nu mai pot fi schimbate”.

în mod ironic, Freud a scris aceste lucruri în 1907, când avea vârsta de 51 de ani, iar unele dintre cele mai importante lucrări ale sale au fost scrise după vârsta de 65 de ani. în plus, *Oedip Rege* a lui Sofocle, lucrarea de căpătâi pe care Freud şi-a bazat teoriile de pionierat în psihanaliză, a fost scrisă când dramaturgul grec avea 71 de ani.

Freud nu a fost singurul deschizător de drumuri care a considerat că lucrurile se înrăutăţesc odată cu înaintarea în vârstă. Jean Piaget, care a avut o contribuţie extraordinară la înţelegerea dezvoltării cognitive, şi-a încheiat descrierea dezvoltării intelectuale cu ceea ce el a numit „operaţiunile formale”, un fel de gândire abstractă care se maturizează până la vârsta de 18 ani. Din punctul de vedere al lui Piaget, dezvoltarea se opreşte în prima adolescenţă şi de atunci suferă o eroziune lentă.

Chiarşi marele specialist în psihologie dezvoltaţională Erik Erikson, unul dintre profesorii mei de la Harvard, a acordat doar o atenţie limitată dezvoltării în cursul vârstei a treia. Erikson a identificat opt etape ale dezvoltării psihosociale şi a definit-o pe fiecare în funcţie de o anumită problemă sau de un conflict care trebuie rezolvat. Şi doaro singură etapă se referă la dezvoltare după începerea vârstei adulte – vârsta matură care, în opinia sa, avea în vedere o singură

etapă care putea dura 50 de ani! Lucrarea sa clasică „Identity and the Life Cycle” („Identitatea şi ciclul de viaţă”) dedica doarcâte o pagină fiecăreia dintre cele două etape ale vieţii. Spre cinstea sa, Erikson a fost unul dintre primii gânditori influenţi care au susţinut că o anumită formă de dezvoltare psiho-socială durează pe perioada întregii vieţi. El a recunoscut faptul că lucrarea sa despre îmbătrânire era incompletă, şi i-a invitat pe studenţii săi să continue cercetările în acest domeniu. în parte, această carte este un răspuns la provocarea pe care Erikson a făcut-o cu zeci de ani în urmă.

Patru etape în această carte mă refer la un nou fel de dezvoltare socială în cea de-a doua jumătate a vieţii. Această nouă perspectivă explică multe lucruri despre vârsta a treia şi este o gândire progresivă şi optimistă despre potenţialul nostru de dezvoltare, de creativitate şi de împlinire emoţională pe parcursul întregii vieţi. în baza studiilor mele făcute cu peste 3.000 de adulţi aflaţi la vârsta a treia, folosindu-mă de interviuri aprofundate şi de chestionare repetate de-a lungul timpului, am identificat următoarele patru etape distincte de dezvoltare ale maturităţii târzii: reevaluarea de la jumătatea vieţii, eliberarea, rezumatul şi bisul.

Oamenii ajung la aceste etape şi le traversează sub forţa implacabilă a nevoilor, dorinţelor şi pornirilor interioare, care cresc şi descresc pe parcursul vieţii. Numesc aceste porniri „Impulsul Interior” şi le-am identificat la

mii de adulţi aflaţi la vârsta a treia care au participat la proiectele mele de cercetare şi s-au numărat printre cazurile clinice cercetate. „Impulsul Interior” este motorul care motivează dezvoltarea; acţionează împreună cu schimbările care au loc în creierul care îmbătrâneşte, fapt pe care îl analizez în Capitolul I.

Concepţia mea asupra etapelor este mult mai fluidă şi mai dinamică decât cea a lui Erikson, deoarece eu recunosc faptul că fiecare caz al unei persoane aflată la vârsta a treia diferă în mod fundamental, şi nici un sistem rigid nu poate oferi o explicaţie precisă. Etapele pe care le propun corespund realităţii – le-am văzut manifestarea de nenumărate ori – dar oamenii le parcurg în diferite moduri, şi uneori în modalităţi diferite de cele pe care le prezint eu.

Prima etapă a „reevaluării de la jumătatea vieţii”, este o perioadă de explorări şi de tranziţie. Nu este acelaşi lucru cu „criza de la jumătatea vieţii”- abuziv prezentăm cercetarea modernă şi care este în mare măsură un mit cultural. în schimb, ceea ce am descoperit este că în această perioadă, cuprinsă între aproximativ 40 şi 65 de ani, oamenii trec printr-o perioadă de profundă reevaluare, întrebându-se: Unde am fost? Unde sunt acum? încotro merg? Mulţi oameni nu consideră această perioadă drept una de criză, ci una de căutare – o dorinţă de a pune baze noi, de a răspunde unor întrebări profunde, şi de a găsi ceea ce este adevărat şi plin de sens în vieţile lor.

Etapa de „reevaluare de la jumătatea vieţii”

este urmată de ceea ce eu numesc etapa de eliberare: o perioadă când simţim dorinţa de a experimenta, de a inova, de a ne elibera de inhibiţii sau limitări anterioare. Această dorinţă poate apărea şi în perioada de reevaluare şi se manifestă în mod puternic între 50 şi 60 de ani, până la 70 de ani. în această etapă, creierul nostru trece prin schimbări psihologice importante, inclusiv apariţia unor noi sinapse ale celulelor creierului şi o folosire mai echilibrată a celor două emisfere. Este o perioadă când oamenii se exprimă astfel: „Dacă nu acum, atunci când?”

Etapa de „rezumat”, de la sfâşitul deceniului al 6-lea până la deceniile al 7-lea şi al 8-lea de viaţă, poate fi una de recapitulare, rezolvare şi evaluare. Unul din rezultatele acestui proces de trecere în revistă că este dorinţa de a te revanşa – faţă de familie, prieteni şi societate. Voluntariatul şi filantropia, proeminente în rândul persoanelor de 80 de ani, sunt două manifestări vizibile ale acestei etape.

Pentru etapa finală folosesc termenul de „bis” în sensul de „din nou”, „încă o dată” şi „în continuare”. Această etapă nu este un cântec de lebădă, ci o variaţiune pe o temă: dorinţa de a merge mai departe, chiar în condiţii vitrege sau după ce a survenit suferinţa ca urmare a unei pierderi. Această nevoie de a rămâne în viaţă duce la noi manifestări de creativitate şi implicare socială care fac din această perioadă una plină de surprize.

Când oamenii ajung să înţeleagă aceste etape

ale vârstei a treia şi mecanismele aflate în spatele lor, devin mult mai puternic motivaţi şi plini de energie. Eliberaţi de copleşitoarele iluzii negative despre îmbătrânire, oamenii sunt deseori străbătuţi de o nouă energie, direcţie sau motivaţie.

Inteligenţa dezvoltaţională în această carte introduc un nou concept, acela de inteligenţă dezvoltaţională, pe care îl consider unul dintre cele mai mari beneficii ale îmbătrânirii creierului. Inteligenţa dezvoltaţională reprezintă modul în care o persoană îşi manifestă capacităţile neurologice, emoţionale, intelectuale şi psihologice unice. De asemenea, reprezintă şi procesul prin care aceste elemente sunt integrate în mod optim de către creierul matur; Mai precis, intel igenţa dezvoltaţională reflectă dezvoltarea sinergiei dintre, pe de o parte, cogniţie, inteligenţă emoţională, judecată, inteligenţă socială, experienţă de viaţă şi, pe de altă parte, conştiinţă. Toţi deţinem inteligenţa dezvoltaţională într-o proporţie sau alta, şi, ca în cazul celorlalte tipuri de inteligenţă, putem realiza dezvoltarea acesteia. Pe măsură ce ne maturizăm, inteligenţa dezvoltaţională se manifestă prin creşterea înţelepciunii, extinderea perspectivei şi viziunii. Inteligenţa dezvoltaţională avansată se caracterizează prin trei tipuri de gândire şi de raţiune, care depăşesc conceptul de „operaţiuni formale” al lui Piaget şi ajung la ceea ce el consideră drept „operaţiuni postformale”: gândire relativă (recunoaşterea faptului că gândirea poate

fi relativă şi nu absolută); gândire dialectică (abilitatea de a identifica şi rezolva contradicţii prin puncte de vedere opuse, aparent incompatibile); şi gândire sistematică (a fi în măsură să vezi tabloul de ansamblu, să distingi pădurea de copaci).

Aceste trei tipuri de gândire sunt „avansate” în sensul în care nu se manifestă de la sine în perioada tinereţii, când preferăm să dăm răspunsuri albe sau negre, corecte sau greşite. Şi, de obicei, preferăm *orice* fel de răspuns lipsei unuia. Este nevoie de timp, experienţă şi efort pentru a dezvolta modalităţi de gândire mai flexibile şi mai subtile. Capacitatea noastră de a accepta situaţii incerte, de a admite că răspunsurile *sunt* uneori relative, şi de a suspenda judecata pentru o evaluare mult mai atentă a punctelor de vedere opuse este o dreaptă măsură a inteligenţei noastre dezvoltaţionale. în această carte vă voi arăta cum puteţi să vă cultivaţi inteligenţa dezvoltaţională şi cum îi puteţi culege roadele.

Două studii noi

Am avut privilegiul de a conduce, începând din 2000, două studii fundamentale despre vârsta a treia: unul care se ocupa de noua expresie a vârstei pensionării şi celălalt despre avantajele pozitive ale creativităţii la adulţii de vârsta a treia. Ambele studii au generat rezultate surprinzătoare şi încurajatoare. Studiul despre vârsta pensionării a arătat cât de demodat este, în realitate, cuvântul „pensionare”9. Pentru majoritatea persoanelor din

zilele noastre, perioada de după 65 de ani nu este nici pe departe una de „retragere”. Nu că toţi ar deveni dervişi sau că oamenii nu se mai relaxează şi nu se mai bucură de viaţă, dar majoritatea persoanelor pe care le-am intervievat au văzut această etapă a vieţii drept o mare oportunitate de a desfăşura activităţi şi de a se preocupa de lucruri pentru care nu au avut timp înainte. Dincolo de a fi o perioadă de retragere din viaţa socială şi culturală (cum s-a susţinut în unele cercetări ulterioare), pensionarea poate anunţa o *mai mare* implicare, relaţii mult mai puternice, o nouă dezvoltare intelectuală şi mai multă distracţie.

Celălalt studiu al meu explorează efectele mentale, fizice şi emoţionale ale participării la un program artistic comunitar; Din nou, eu şi colegii mei am făcut descoperiri surprinzătoare. Contrar miturilor uzitate, creativitatea nu este nici pe departe exclusiv terenul de manifestare al tinereţii. Poate înflori la orice vârstă – şi, de fapt, poate apărea în mod mult mai profund şi mai bogat la adulţii de vârsta a treia, deoarece este hrănită de un bagaj vast de cunoaştere şi experienţă. Cum voi explica mai în detaliu în continuare, participarea la orice fel de program artistic, inclusiv artele nonvizuale ale muzicii, dansului şi teatrului, îţi poate îmbunătăţi sănătatea, concepţia despre viaţă şi rezistenţa organismului.

Din aceste două studii decurg aplicaţii importante, atât pentru persoanele private, cât şi

pentru cei responsabili de sănătatea şi bunăstarea persoanelor de vârsta a treia. Rezultatele studiului nostru despre creativitate, de exemplu, sunt de nepreţuit pentru directorii de programe ale centrelor pentru vârstnici10. în mod asemănător, concluzia studiului despre pensionare, potrivit căreia multe persoane în vârstă sunt interesate de o slujbă temporară, ar putea să-i intereseze pe directorii de resurse umane din corporaţii şi instituţii nonprofit. Prin prezentarea rezultatelor cercetării mele sper să ofer un îndreptar pentru îmbunătăţirea sprijinului de natură socială şi a oportunităţilor educaţionale oferite adulţilor aflaţi la vârsta

Speranţa mea în 1971, când am intrat în domeniul gerontologiei, acesta era un domeniu de studiu relativ nou, subfinanţat şi marcat de stereotipii şi concepţii greşite. Nu mai târziu de anii ’60 şi ’70, mulţi experţi continuau să considere vârsta a treia drept o maladie: trupul şi intelectul, credeau ei, nu mai funcţionează, ca şi o maşină după mulţi ani de folosinţă.

Pe la jumătatea anilor ’70, aceste puncte de vedere au început să se schimbe pe măsură ce informaţiile despre îmbătrânire s-au acumulat şi a crescut numărul persoanelor de vârsta a treia. Guvernul federal a început să cheltuie milioane de dolari pentru realizarea unui nou studiu prin intermediul a două programe: The National Institute on Aging şi Center for Studies of the Mental Health of the Aging, al cănii director am avut şansa să fiu. Cercetătorii au început să

înţeleagă că îmbătrânirea nu reprezintă o condiţie medicală a sinelui; este doar o perioadă a vieţii în care multe condiţii medicale pot deveni manifeste – aşa-numitele problemele asociate vârstei. Această nouă perspectivă a dat un nou impuls geriatriei şi a oferit o perspectivă mai echilibrată asupra vârstei a treia. Adulţii sănătoşi, a descoperit studiul, îşi menţin facultăţile mentale şi emoţionale şi declinul este gradual doar în cazul resurselor fizice.

în următorii 30 de ani, finanţarea studiului dedicat vârstei a treia a crescut de la 50 milioane pe an la peste un miliard de dolari în prezent. Dar, în ciuda acestei infuzii de bani şi timp, studiile tind să se concentreze în continuare pe problemele vârstei a treia. Chiar în cea mai recentă şi importantă căite pe această temă, „SuccessM Aging", de John Rowe şi Robert Kahn, misiunea autorilor este mai degrabă de a minimaliza declinul decât de a recunoaşte potenţialul uriaş al dezvoltării pozitive al vârstei a treia. Deşi Rowe şi Kahn pun accentul în mod corect pe importanţa păstrării sănătăţii, funcţionării mentale şi a unei implicări active în viaţă, ei nu prezintă posibilităţile de a *îmbunătăţi* aceste facultăţi odată cu înaintarea în vârstă.

Lucrarea de faţă prezintă o nouă paradigmă a vârstei a treia, una care, sper, ar putea înlocui perspectivele şi aprecierile negative actuale. Cartea recunoaşte potenţialul problemelor asociate cu îmbătrânirea. De asemenea, reconfigurează procesul îmbătrânirii ca un set de

etape de dezvoltare care sprijină creşterea reală, în opoziţie cu perspectiva îmbătrânuii ca un declin inevitabil. Această carte arată cum putem sprijini şi cultiva capacitatea noastră naturală de schimbare pozitivă. Sper în mod sincer că vom putea direcţiona dialogul public în această direcţie prin transmiterea unui mesaj promiţător despre valoarea şi capacităţile minţii mature.

Puterea intelectului de vârsta a treia

„Creierul tău nu-şi încetează niciodată dezvoltarea şi schimbarea.

Acest lucru se întâmplă încă de când se află în faza de embrion, şi o va face pe tot parcursul vieţii.

Şi, poate, această capacitate reprezintă punctul său cel mai puternic”.

— James Trefil, fizician şi scriitor11

Socrii mei, Howard şi Giselle Miller, ambii de 70 de ani, erau blocaţi în trafic. Tocmai ieşiseră din metro-ul din Washington D.C., nimerind într-o furtună de zăpadă în plină desfăşurare. Veneau la noi la cină şi trebuiau să ia un taxi pentru că era prea mult de mers pe jos – era, însă, oră de vârf, şi nici un taxi nu a oprit. Howard a încercat să ne sune pentru a veni să-i luăm, dar eu şi soţia mea eram amândoi prinşi în trafic şi nu ajunseserăm încă acasă.

Când degetele începuseră să-i înţepenească de frig, Howard a observat ferestrele aburite ale pizzeriei de peste drum. El şi Gisele au traversat zloata, au intrat în pizzerie, s-au aşezat într-un colţ şi au comandat o pizza mare pentru livrare

acasă. Când casierul a întrebat unde să o livreze,

Howard i-a dat adresa noastră şi a adăugat: „Oh, şi mai e

„Ce?” a întrebat casierul.

„Am vrea să ne transportaţi şi pe noi odată cu pizza”, a spus Howard.

Şi aşa au ajuns în acea noapte – cu pizza în mână – pentru cină.

Această povestire de familie ilustrează în mod desăvârşit tipul de creativitate activă ce poate fi produsă de creierul vârstei a treia. S-ar fi gândit o persoană mai tânără la o asemenea soluţie? Posibil. Creativitatea nu are limită de vârstă. Dar, din experienţa mea, o asemenea gândire „care te scoate din cutie” se îmbunătăţeşte odată cu vârsta. Sherry Willis, reprezentanta Programului de Studii de Dezvoltare şi Familie de la Pennsylvania State University o numeşte creativitate pragmatică în rezolvarea problemelor de zi cu zi, o capacitate care, potrivit studiului său, este foarte bine dezvoltată la vârste înaintate. Vârsta permite creierului nostru să acumuleze o serie de strategii ce decurg din experienţa unei întregi vieţi – care fac parte din ceea ce alţi cercetători numesc inteligenţă cristalizată. Howard nu mai mersese cu maşina de livrat pizza înainte, dar experienţa acumulată a altor strategii de succes l-au ajutat să-şi stimuleze gândirea şi a găsit o soluţie creativă.

Soluţia lui Howard reflectă nu doar experienţa anilor şi a unei anumite viteze de gândire, dar şi o dezvoltare psihologică matură

care prevalează la persoanele de 60 şi 70 de ani. Odată cu vârsta se poate instala un sentiment de libertate interioară, încredere în sine, şi eliberare de constrângerile sociale, ceea ce permite un comportament nou sau îndrăzneţ. Howard nu se temea că va face o solicitare inedită unor străini, şi aceasta a fost cheia succesului său din acea noapte.

în povestirea lui Howard avem de-a face cu o imagine a unui intelect sănătos de vârsta a treia în acţiune: clar, creativ, plin de resurse şi puternic. Dar cum se dezvoltă un asemenea intelect? De ce depinde existenţa sa? Răspunsul scurt este creierul.

S-a spus că intelectul este produsul creierului. Intelectul este deseori descris ca fiind „software”-ul care domină „hardware”-ul creierului. Dar această analogie este mult prea simplă. Creierul este cu mult mai maleabil şi mai flexibil decât orice tip de computer. Iar intelectul, deşi poate părea aproape fantomatic, poate influenţa semnificativ creierul şi, prin extindere, corpul. Intelectul şi creierul suntîntr-adevăr feţele aceleiaşi monede – creier/intelect. Acest capitol analizează varianta ecuaţiei din punct de vedere al creierului şi discută cercetările recente în ştiinţa creierului care pun în lumină potenţialul pozitiv al intelectului la vârsta a treia.

Probabil că ştiţi următoarele „lucruri” despre creier:

— Creierul nu poate genera noi celule.

— Adulţii de vârsta a treia nu pot învăţa la fel

de bine ca

— Sinapsele sunt într-un număr limitat pe parcursul vieţii.

— Inteligenţa depinde de numărul neuronilor pe care îi ai şi de viteza cu care aceştia lucrează.

Toate aceste „lucruri” sunt greşite, după cum veţi vedea. Şi aceasta este o veste bună pentru noi toţi. Creierul este mult mai rezistent, adaptabil şi capabil decât am crezut mult timp. Cercetările realizate în ultimele două decenii au identificat patru atribute-cheie ale creierului, care pun bazele unei perspective optimiste asupra potenţialului uman în cea de-a doua parte a vieţii:

— Creierul se modelează continuu în funcţie de experienţă şi prin procesul de învăţare.

— Se formează noi celule ale creierului în timpul vieţii.

— în mod indirect, creierul se maturizează emoţional şi devine mai echilibrat odată cu vârsta.

— Cele două emisfere ale creierului sunt folosite în mod egal mai mult de către adulţii la vârsta a treia.

Acum, să fim lămuriţi. Nu încerc să sugerez că creierul este imun la schimbările care survin odată cu vârsta. Creierul este alcătuit din celule, ca orice altă parte a corpului, şi celulele efectiv „secătuiesc” odată cu vârsta. Unele aspecte legate de funcţionarea creierului se deteriorează odată cu vârsta, cum ar fi viteza de rezolvare a unor probleme complicate de matematică, timpul de reacţie şi eficienţa memoriei de scurtă durată. Dar, aceste aspecte „negative” nu înseamnă

întreaga – sau chiar cea mai importantă – poveste a creierului la vârsta a treia. Din nefericire, deoarece mare parte a cercetărilor asupra creierului s-a concentrat pe *problemele* legate de procesul de îmbătrânire, s-a pus accentul pe aspectele negative ale îmbătrânirii şi au fost blocate concluziile pozitive ale cercetării, într-adevăr, una dintre cele mai importante constatări nu este cunoscută: este vorba de faptul că îmbătrânirea *nu* este provocată de procesul de îmbătrânire ca atare, ci de boli specifice, cum ar fi „microaccidentele cerebrale”, maladia Alzheimer, şi de unele boli mentale, cum ar fi depresia. Greierele sănătoase de vârsta a treia sunt deseori la fel de funcţionale sau chiar mai funcţionale decât cele mai tinere atunci când este vorba de îndeplinhea anumitor sarcini.

Este important să înţelegem mai mult despre modul de funcţionare al creierului deoarece înţelegerea determină motivaţia. Dacă înveţi cum funcţionează memoria şi vezi conexiunile dintre sănătatea neuronilor tăi şi alegerea dietei, somn, activitate socială, şi modul în care îţi poţi pune mintea la încercare, vei dori să îţi foloseşti mai mult potenţialul lantent al creierului.

Potenţialul creierului de vârsta a treia

Cea mai importantă diferenţă între creierul unei persoane de vârsta a treia şi cel al uneia tinere este şi cea mai uşor de trecut cu vederea: cel al unei persoane de vârsta a treia a învăţat mai mult decât cel al unei persoane tinere. Multe aspecte ale vieţii sunt pur şi simplu prea

complicate şi subtile pentru a fi învăţate uşor; iată de ce experienţa contează în atâtea sfere ale vieţii. Se ştie, de exemplu, cât sunt de complicate relaţiile interumane şi că uneori ai nevoie de zeci de ani pentru a dobândi cunoaşterea profundă şi înţelegerea lor pentru a deveni un terapeut, manager sau politician într-adevăr eficient. Pui' şi simplu nu există un substitut al dobândirii de cunoştinţe în domenii cum ar fi editare, legislaţie, medicină, antrenament, şi în multe domenii ale ştiinţei. în aceste domenii, şi în multe altele, numărul anilor reprezintă atuuri în faţa tinereţii. Bineînţeles, vârsta singură nu este o garanţie a excelenţei, dar excelenţa în multe domenii poate fi atinsă doar după mulţi ani de muncă grea şi de experienţă.

Ştim acum că procesul de învăţare produce schimbări fizice la nivelul creierului. Creierul adulţilor de vârsta a treia, dezvoltat în mod extraordinar, va arăta diferit de creierul unei persoane mai tinere. Celulele nervoase (numite neuroni) din emisfera cerebrală pe care o persoană de vârsta a treia a folosit-o în mod constant vor arăta ca o pădure deasă de arbori groşi cu crengi, în comparaţie cu pădurea cu trunchiuri mai subţiri şi mai rare din cazul creierului tânăr. Densitatea neurală reprezintă baza fizică a atingerii unui sumum de abilităţi de către adulţii de vârsta a treia.

Să urmărim îndeaproape procesul de învăţare şi modul în care acesta modelează creierul.

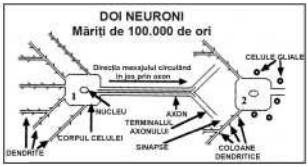
Pentru a învăţa, trebuie să ne amintim. Iar

amintirile iau naştere atunci când mănunchiuri de sute sau mii de neuroni se formează simultan. Fie că percepi ceva, fie că simţi un miros de scorţişoară, auzi un cântec atrăgător sau vezi o imagine, un mănunchi de semnale luminează constelaţii anume de neuroni aflaţi în anumite părţi ale creierului tău. Dacă sunt îndeplinite condiţiile corespunzătoare (adică, dacă suntem atenţi) conexiunile între aceşti neuroni se consolidează în mod automat. Dacă acest tip special de neuroni este stimulat ulterior în acelaşi mod – de exemplu, prin acelaşi miros de scorţişoară – reţeaua „se aprinde” mult mai uşor decât înainte şi îţi vei „aminti” mirosul. Senzaţia originară este înmagazinată în aceste modele discrete ale conexiunilor primare. Cu cât este stimulat un anumit tip, cu atât mai sensibile şi permanente sunt conexiunile între neuronii specifici acestuia. Acest proces de formare a memoriei este sintetizat în fraza „neuronii care se aprind împreună, se cuplează unii cu alţii”.

Procesul de învăţare nu doar conectează neuronii în noi formule, dai’îi şi stimulează *să multiplice* noile conexiuni (cunoscute drept *sinapse*), prin intermediul unor micuţe extensii asemănătoare unor ramuri numite *dendrite*.

Ideea unei schimbări constante a creierului din punct de vedere fizic, prin procesul de învăţare – caracteristică numită plasticitate – a apărut la jumătatea anilor ’60, în studiile despre animale, coordonate de Marion Diamond, profesor de anatomie la Universitaea din California,

Berkeley. Diamond a descoperit că atunci când şoarecii se aflau într-un mediu mai stimulator, neuronii lor generau noi dendrite şi produceau nivele ridicate ale substanţei denumite acetilcolină12. Nu era nici o diferenţă în funcţie de vârsta şoarecilor. Greierele şoarecilor mai bătrâni aveau acelaşi gen de răspuns robust la un mediu stimulator ca şi creierele şoarecilor mai tineri. O mare parte a cercetărilor realizate după aceste studii de pionierat au demonstrat că acelaşi fenomen se produce în cazul tuturor speciilor, inclusiv la oameni. Pe scurt, creierul se dezvoltă în mod activ şi trece prin diverse schimbări ca răspuns la stimuli si prin procesul de învăţare.



Legendă: Doi neuroni multiplicaţi de 100.000 de ori, cu dendrite, corpul (puncte de contact între diferiţi neuroni) şi dezvoltă capacitatea creierului şi

De exemplu, studiile despre formarea imaginii în creier au dus la concluzia că şoferii de taxi din Londra au o porţiune mai lărgită în hipocampus – partea creierului care ajută la deplasarea într-un spaţiu tridimensional. Experienţa şoferilor în navigarea pe străzile complexe ale Londrei a „pus la lucru” această parte a creierelor lor, care, în consecinţă, s-a dezvoltat. (Iar şoferii mai bătrâni din studiu nu indicau semne de deteriorare a hipocampusului, comparativ cu şoferii mai tineri.) Cercetări

asemănătoare au fost făcute într-un studiu despre muzicieni, în cazul cărora au fost descoperite dezvoltări ale părţilor creierului asociate ascultării, selecţiei şi identificării sunetelor muzicale.

Am bănuiala că o fotografie a creierului vecinei mele, Lorraine Kennedy, ar putea revela creşteri robuste similare în anumite părţi ale creierului său. Kennedy, care tocmai a împlinit 50 de ani, este faimoasă pentru cunoştinţele sale despre istoria comunităţii. Este o resursă inepuizabilă de răspunsuri despre cine a trăit unde, în casele în stil victorian de pe strada noastră. Ori de câte ori este nevoie de unele clarificări istorice despre un anumit episod din istoria comunităţii, oamenii vin la ea, şi fără un computer, asistent digital sau notiţe, ea selectează informaţia din memorie – uneori împreună cu numeroase detalii suplimentare. Partea din creier unde se află toată această cunoaştere va arăta mult mai bogată şi mai complicată decât aceeaşi parte a creierului unei persoane mai

Arhitectura neurologică complexă a creierelor de vârsta a treia, construită prin ani de experienţă, practică şi viaţă de zi cu zi este un punct foite, fundamental, al adulţilor de vârsta a treia. Şi cu cât arhitectura este mai complexă, cu atât rezistă mai bine la degradarea provocată de diverse afecţiuni sau maladii.

Bineînţeles, creierul şi arhitectura sa nu sunt statice. Greierele noastre sunt construite puţin asemenea lui Monticello, reşedinţa lui Thomas

Jefferson pe care acesta a construit-o şi a modificat-o de mai multe ori de-a lungul anilor trăiţi acolo. Prin continuarea învăţării şi acumularea de experienţe noi putem menţine, construi şi remodela în mod activ creierele noastre pentru îndeplinirea în mod pragmatic şi creativ a unor obiective. A face acest lucru implică în egală măsură evitarea anumitor lucruri. Stresul, folosirea în exces a alcoolului şi drogurilor, lipsa de activitate, fumatul, obezitatea şi izolarea socială toate acestea slăbesc suprastructura neurală a creierului. De fapt, în spatele declinului mental provocat de vârstă se află unele cauze reale.

Un aspect al dezvoltării creierului este frecventa neînţelegere a capacităţilor mentale proprii. Unii oameni nutresc falsa credinţă că abilităţile mentale sunt „genetice” şi, asemeni culorii ochilor şi formei nasului, nu pot fi schimbate. Genele, bineînţeles, sunt foarte importante, şi, vorbind la modul general, genele pe care le moştenim ne impun unele limite realizărilor intelectuale şi fizice pe care le vom putea avea. Indiferent cât s-ar antrena unii oameni, nu vor putea, de exemplu, să fie atleţi la Olimpiadă. Dargenele nu sunt atotputernice – nu pe termen lung. Dincolo de a constitui o imagine negativă imuabilă a corpurilor şi comportamentului nostru, genele sunt foarte sensibile la mediul în care trăim, la ceea ce suntem expuşi, la ceea ce percepem, la emoţiile pe care le simţim, la stresul pe care îl simţim, şi la o

serie de alţi factori exteriori din viaţa noastră. Multe gene includ „comutatoare” ale activităţii lor – pot fi închise sau deschise, iarnivelele de activitate pot fi crescute sau reduse, ca un buton de reglare a volumului.

Mii de gene sunt implicate în dezvoltarea şi menţinerea creierului. De fapt, creierul foloseşte o porţiune de genom uman mai mare decât orice alt organ. Multe dintre aceste gene răspund la stimularea neurală ce decurge din procesul de învăţare.

Punându-ne creierul la încercare, nu doarcă vom contribui la modelarea neuronilor existenţi, ci vom face accesa gene importante pentru producerea materiei prime celulare necesară dezvoltării mentale. Relaţia dintre noi şi genele noastre seamănă, spre deosebire de ce crede majoritatea oamenilor, mai mult cu un dans, ceea ce înseamnă că situaţia este dătătoare de speranţe.

Povestea Estellei

Potenţialul creierului sănătos de vârsta a treia este ilustrat în mod minunat de Estelle Jansen, de 71 de ani, participantă la studiul meu despre adulţii pensionaţi. Estelle trăieşte singură într-o comunitate a persoanelor pensionate unde s-a mutat după moartea soţului său.

Viaţa ei a fost plină. Soţul său, cu care a fost căsătorită timp de 41 de ani, a lucrat în serviciul diplomatic, şi de-a lungul carierei sale a trăit în multe locuri din lume. Estellei i-a păcut să trăiască în străinătate şi întotdeauna a dorit să înveţe

limba ţării în care a locuit.

După ce şi-a revenit după moartea soţului său, Estelle a resimţit nevoia unor experienţe noi, provocatoare. A decis să urmeze un maşter în istorie, în ciuda unor rezerve faţă de lipsa abilităţilor de folosire a calculatorului şi a temerilor că nu va ţine ritmul cu colegii săi de 20 de ani. Dar a acceptat provocarea şi a început să urmeze cursuri de folosire a calculatorului destinate adulţilor de vârsta a treia nefamiliarizaţi cu computerele. A spus că a fost ca şi cum „ar fi învăţat o limbă străină” şi a asimilat repede ce avea nevoie pentru a se descurca la cursuri.

La cursurile de istorie, a descoperit că mai tinerii ei colegi s-au bucurat de contribuţia sa la discuţii. Şi, datorită concentrării ei asupra muncii – precum şi obiceiului de a face ceva din plăcere şi nu din nevoie – a avut foarte mare succes. Când m-am întâlnit cu ea, îşi terminase primul semestru şi luase calificative foarte bune…M-am descurcat foarte bine în cele din urmă, mulţumesc”, a spus ea.

Aţi putea crede că creierul Estellei, atât de viu şi deschis către învăţătură, este un caz excepţional. Dar, de fapt, toţi adulţii aflaţi la vârsta a treia, cu excepţia celor care sunt afectaţi de vreo boală sau au suferit vreun accident, au aceeaşi capacitate de a învăţa, de a se dezvolta şi de a obţine satisfacţii şi plăcere de pe urma unor noi realizări. într-adevăr, studenţii cu o dezvoltare rapidă sunt cei care aparţin grupului de vârstă de peste 50 de ani, un curent care susţine o

perspectivă optimistă asupra potenţialului creierului în proces de îmbătrânire.

Noi celule nervoase, un nou potenţial

Timp de decenii, una din cele mai de neclintit axiome ale neurologiei a fost că celulele nervoase nu se mai pot dezvolta, iar creierul nu poate crea noi neuroni. Dar, la începutul anilor ’60, Joseph Altman, de la Massachusetts Institute of Technology, a făcut descoperirea senzaţională că *se pot* forma noi neuroni – cel puţin în cazul şoarecilor. Mai precis, a descoperit noi celule dezvoltate în hipocampus-ul şoarecilor adulţi, o parte a creierului care este de o importanţă capitală în acumularea de memorie nouă. în 1998, oamenii de ştiinţă au arătat şi faptul că creierul persoanei adulte produce noi neuroni, printr-un proces numit neurogeneză. Astfel, reiese că multe regiuni ale creierului deţin celule primare care, în anumite condiţii, se pot maturiza, fie în neuroni deplin funcţionali sau în celule cerebrale de tip reţea, care oferă suport mecanic şi de natură nutriţională pentru neuroni. (Probabil, nu este o coincidenţă faptul că, la autopsie, în creierul lui Einstein s-au descoperit mai multe celule de tip reţea decât media.)

Aceste cercetări remarcabile au avut implicaţii numeroase, nu doar pentru tratarea unor boli ce implică degradarea creierului, cum ar fi maladiile Parkinson şi Alzheimer, dar şi pentru cei interesaţi de menţinerea sau îmbunătăţirea capacităţii mentale. Descoperirile au lăsat deschisă posibilitatea de construire (sau

reconstruire) a creierelor noastre.

Ştim că noile celule nervoase se pot forma în porţiuni importante ale creierului. în 1999, o echipă de oameni de ştiinţă de la Universitatea Princeton, condusă de psihologul Elizabeth Gould, au descoperit că, la maimuţe, se pot dezvolta noi neuroni în unele regiuni ale cortexului cerebral, regiunea unde se află multe dintre funcţiile „înalte”, cum ar fi reflecţia, planificarea, procesul de luare a deciziilor şi controlul emoţional.

Cercetătorii au început să localizeze sursele declanşării unei noi dezvoltări neuronale, deşi mare parte a procesului rămâne necunoscut. Cu siguranţă, o activitate provocatoare pentru creier stimulează dezvoltarea neuronală, darla fel se întâmplă şi în cazul unei alte activităţi pe care puţini arfi luat-o în seamă în acest sens: exerciţiile fizice susţinute. Exerciţiul pare a „hrăni” creierul prin stimularea producerii de substanţe chimice numite factori de dezvoltare a creierului. Aceste componente determină celulele cerebrale primare să se maturizeze la stadiul de neuroni. Stresul prelungit, pe de altă parte, pare a reduce în mod dramatic producerea de noi neuroni. Studiile au demonstrat că, în egală măsură, stresul fizic şi psihic reduc dezvoltarea de noi celule în hipocampus. Pacienţii cu depresie sau cu stres posttraumatic au un volum redus de activitate în hipocampus, însă tratamentul a schimbat acest curs.

Descoperirea potrivit căreia noi celule nervoase se pot forma în perioada adultă, a

schimbat perspectivele asupra îmbătrânirii creierului şi a potenţialului de funcţionare a acestuia la adulţii de vârsta a treia. De exemplu, Gerd Kempermann, de la Departamentul de Neurologie Experimentală de la Universitatea Humboldt din Berlin, spune că studiile pe care le-a coordonat la departamentul său, sugerează că, prin intermediul neurogenezei, creierul de vârsta a treia „se poate adapta fluxului permanent de situaţii noi". Cu alte cuvinte, neurogeneza poate juca un rol în ideea avută de socrul meu la pizzerie şi în succesul Estellei Jansen de a absolvi un program universitarla 70 de ani.

Fred Gage, de la Laboratorul de Genetică de la Institutul Salk13, unul dintre co-descoperitorii neurogenezei la creierul matur, notează că „ne aflăm în etapa unei noi înţelegeri a creierului adult", şi subliniază faptul că un creier adult afectat îşi păstrează o anumită capacitate de a se vindeca şi de a-şi reveni. Bineînţeles, deoarece memoria este stocată în elemente de conectare a neuronilor existenţi, noii neuroni nu vor determina recuperarea memoriei pierdute sau afectate. Dar abilitatea creierului de a produce noi neuroni este una dintre cele mai extraordinare descoperiri ale neurologiei şi un motiv foarte serios să fim optimişti în legătură cu potenţialul creierului în cea de-a doua jumătate a vieţii.

Emoţiile în balanţă

George Barker era un băiat deştept şi dintr-o bucată, fiul unui zugrav. Când a izbucnit al II-lea Război Mondial, s-a înrolat în Foiţele Aeriene şi a

devenit pilot pe bombardier. Ca şi mulţi alţi veterani, experienţa războiului şi riscul de a fi omorât l-au afectat în mod considerabil – deşi trecuseră zeci de ani după consumarea acestei experienţe de luptă, amintea foarte rar de ea. S-a întors de pe front, a început o carieră în jurnalism, s-a căsătorit şi şi-a întemeiat o familie. Dar, când a împlinit 60 de ani, a fost diagnosticat cu leucemie, un cancer al leucocitelor care slăbeşte sistemul imunitar.

Doctorii l-au sfătuit să evite călătoriile şi orice contact cu mediul patogen, cum ar fi să se joace cu nepoţii. El nu a ţinut cont de acest sfat.

„Am trecut printr-un război când puteam fi omorât în orice clipă”, spune el. „Nu voi trăi acum cu teama de a nu lua vreo răceală”.

Luându-şi unele precauţii, a continuat să călătorească, să îşi vadă familia, şi să aibă o viaţă activă şi înconjurată de dragoste. O boală ce ar fi determinat o persoană mai tânără să devină deprimată sau să se retragă din viaţă, a reprezentat pentru el o provocare, nu un obstacol.

Printre miile de stereotipuri şi mituri despre îmbătrânire se numără şi acela că multe persoane aflate în cea de a doua jumătate a vieţii sunt deprimate din cauza bolilor fizice care, trebuie să o recunoaştem, se înmulţesc odată cu înaintarea în vârstă. De fapt, însă, cercetările arată că incidenţa depresiei la vârsta a treia nu este mai mare decât la cea de-a doua tinereţe. Multe studii au arătat un moral ridicat la adulţii de vârsta a treia, chiar şi la cei cu o sănătate mai fragilă.

Atitudinea pozitivă a unor oameni ca Estelle Jansen şi George Baker nu reprezintă o excepţie – ci regula. îmi amintesc odată că i-am spus unei doamne de 74 de ani care participa la unul din studiile mele „Să aveţi o zi frumoasă!”

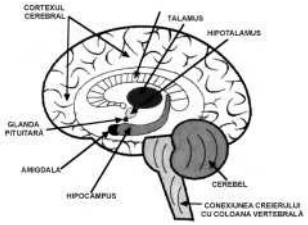
„Voi *face* astfel încât această zi să fie frumoasă!”, mi-a răspuns ea.

Mulţi factori contribuie la moralul ridicat şi atitudinea pozitivă a multor persoane vârstnice, inclusiv la dobândirea unui grad mai ridicat de acceptare a realităţilor vieţii, a unui sentiment accentuat al sinelui, a perspectivelor pe termen lung, ceea ce face mai uşoară acceptarea bandajelor şi a săgeţilor din fiecare zi. în afară de asemenea factori psihologici, noi dovezi arată că schimbările petrecute la nivelul creierului unei persoane de vârsta a treia joacă un rol important în elanul emoţional şi în stăpânirea de sine a multora dintre persoanele aflate la această vârstă.

Răspunsurile emoţionale umane sunt produse şi reglate de o serie de structuri profunde ale creierului, numite sistemul limbic. Aceste structuri au fost modelate de milioanele de ani ale selecţiei naturale pentru a se folosi de morcov şi de băţ în modelarea comportamentului într-un fel care favorizează supravieţuirea şi reproducerea. Emoţiile pozitive, cum arfi sentimentele de afecţiune, solidaritate, dragoste, plăcere şi de fericire sunt provocate de o activitate electrică şi chimică a sistemului limbic ca răspuns la factori externi, cum arfi apropierea de potenţiale jumătăţi; procurarea cu succes a hranei, a unui

statut social şi obţinerea securităţii; şi, la fiinţele umane, un grad ridicat de satisfacţie poate fi un motor pentru curiozitate sau exprimare artistică sau muzicală.

VEDERE LATERALĂ A CREIERULUI INTERN SI SISTEMUL LIMBIC



Legendă: Vedere transversală a creierului şi sistemului limbic. Sistemul limbic grupează mai multe stmcturi anatomice, inclusiv hipocampusul, amigdala, părţi din cortex şi părţi din hipotalamus, care funcţionează ca centre emoţionale şi

Emoţiile negative cum ar fi frica, furia, invidia, dezgustul şi deprimarea vin ca răspuns la evenimente sau situaţii care ne ameninţă supravieţuirea, bunăstarea sau sentimentul că suntem trataţi corect. Unele emoţii negative sunt native. Furia, de exemplu, este aproape un răspuns universal atunci când percepem o nedreptate comisă împotriva noastră. Şi unele frici, cum ar fi teama de şerpi, păianjeni şi de înălţimi deţin o componentă de natură genetică. Dar teama, furia şi alte emoţii negative pot fi şi învăţate, ca atunci când o mamă ipohondră este obsedată că i se vor îmbolnăvi copiii, sau când un tată ce suferă de o furie cronică transmite în mod inconştient un mesaj că furia este o reacţie firească sau adecvată la dificultăţile vieţii.

Un aspect deosebit de important al sistemului emoţional uman este că aceste sisteme sunt conectate la neocortex, o porţiune subţire de ţesut cerebral care înconjoară sistemul limbic. Neocortexul îndeplineşte multe funcţii, printre care aceea de a ne face conştienţi de sine, ca şi de atribute „înalte” ale conştiinţei cum ar fi moralitatea, credinţele, intenţiile, scopurile şi aspbaţiile.

Sunt mult mai numeroase fibrele nervoase care pornesc din sistemul limbic în sus, spre cortex, decât cele care merg în jos, de la cortex spre sistemul limbic. Dacă activitatea neurală ar fi apă, sistemul limbic ar fi conectat dinspre cortex cu un furtun, iar de la acesta către sistemul limbic ar porni un pai. Acest dezechilibru fundamental din punct de vedere al gradului de conexiune înseamnă că emoţiile pot cu uşurinţă copleşi şi domina gândirea, prin anumite părţi ale creierelor noastre. Dintr-un punct de vedere evoluţionist, această construcţie are sens: animalele care răspund rapid şi fără timp de gândire la ameninţări, au o mai mare şansă de supravieţuire decât animalele care analizează situaţia înainte de a reacţiona.

Cu toate acestea, pentru fiinţele umane, dezechilibrul fundamental al creierului dintre raţiunea şi emoţiile noastre conduce la tot felul de probleme. într-adevăr, tendinţa noastră universală de a fi prinşi între ceea ce considerăm că este drept şi ceea ce vrem să facem se află în centrul marii arte şi literaturi. Frecventa noastră

neîndemânare de a ne controla emoţiile şi poftele este una din trăsăturile definitorii ale speciei noastre. Abilitatea noastră de a ne controla emoţiile şi de a ne modela comportamentul în mod corespunzător reprezintă, totodată, o marcă a maturităţii.

Capacitatea de a trece peste furtunile emoţiei într-un mod cât mai flexibil este unul din fructele culese odată cu înaintarea în vârstă. Aceasta se datorează în parte învăţării, experienţei şi practicii, care stimulează apariţia de noi dendrite şi, uneori, de neuroni complet noi. Aceasta arputea însemna că putem, de fapt, să egalizăm conexiunile dezechilibrate dintre sistemul limbic şi cortex. în adevăratul sens al cuvântului, putem construi mai multe fire de control pentru a ne conecta „deplinul" sine la centrele noastre emoţionale.

Daraceasta nu este totul. Sistemul limbic în sine pare să înregistreze o creştere lentă odată cu vârsta. în cadrul acestei cercetări, un accent este pus pe amigdale, două structuri în formă de migdale ale sistemului limbic, care generează unele dintre cele mai intense emoţii ale noastre. Amigdalele sunt poziţionate pentru a intercepta informaţia sensibilă ce vine de la ochi, nas şi urechi; dacă această informaţie conţine o potenţială ameninţare, amigdalele trimit imediat pase energetice care ne pot schimba comportamentul chiar înainte de procesarea completă şi de interpretarea semnalelor de către neocortexul nostru. De aceea inima va începe să

bată la apropierea a doi bărbaţi, seara, pe stradă. Bărbaţii ar putea sau nu să reprezinte o ameninţare, dar amigdalelor tale nu le pasă şi te pregătesc pentru ce poate fi mai rău.

Oamenii diferă în varii moduri din punct de vedere al răspunsului amigdalelor. Greierele sunt unice asemenea figurilor umane, iar acest lucru este valabil şi pentru structurile creierelor. Unii pot avea nişte amigdale foarte reactive, sensibile – tresar uşor, sunt „agitaţi”, sau corpul lor reacţionează intens la stări de teamă. Alţii au amigdale relativ liniştite şi de aceea sunt mult mai calmi, lucizi şi reacţionează mai greu; nu au emoţii. Dar aproape pentru toată lumea, amigdalele sunt foaite dificil de controlat – şi cu cât eşti mai tânăr, cu atât îţi este mai greu să le controlezi.

în acest moment intră în scenă unele cercetări recente despre creier. Studiile care au folosit tehnici imagistice de investigare a creierului, cum ar fi tomografia cu emisie de pozitroni (PET) au descoperit că activitatea amigdalelor descreşte odată cu vârsta, în special ca răspuns la emoţiile negative cum ar fi teama, furia şi ura.

Un studiu realizat de către Mather Cânii şi colegii săi de la Departamentul de Pshihologie al Universităţii din California, Santa Cruz, a descoperit că adulţii:

— Au mult mai puţine emoţii negative.

— Acordă o atenţie mai redusă stimulilor negativi, comparativ cu cei pozitivi.

— îşi amintesc cu o probabilitate mai mică evenimentele negative, comparativ cu cele pozitive.

După cum concluzionează autorii studiului: „Această trăsătură a studiilor sugerează că, odată cu vârsta, amigdalele au o reactivitate mai redusă la informaţii negative, în timp ce reacţia lor la informaţii pozitive se menţine sau creşte în intensitate”.

Pe scurt, persoanele mai în vârstă sunt în mod normal mai calme în confruntarea cu provocările vieţii. După cum spunea unul dintre subiecţii studiului meu despre pensionare, „sunt mai puţin tensionat în legătură cu ceea ce mi se întâmplă şi mai puţin perfecţionist. Mărunţişurile nu mă întristează şi fac judecăţi mai bune asupra lucrurilor”. Ştim acum că acest aspect pozitiv al îmbătrânirii este rezultatul nu doar al experienţei şi al procesului de învăţare, dar este şi o schimbare fundamentală a modului de funcţionare a creierului.

Transformarea radicală a creierului la vârsta a treia

Pe măsură ce fiinţele umane au evoluat şi şi-au dezvoltat capacitatea de a inventa noi strategii de supravieţuire, cum ar fi folosirea obiectelor sau limbajul, a crescut mărimea creierului uman. Dar Natura a avut o problemă: cutia cranianăă nu putea, pur şi simplu, să se mai mărească, deoarece astfel nu ar mai fi putut ieşi la naştere din pântecul mamei. Pelvisul femeii nu se poate mări decât atât cât să se menţină stabilitatea

corpului uman. Ce era de făcut?

în mod convenabil, creierul, ca şi alte organe cum ar fi ochii, urechile, plămânii şi rinichii sunt structuri duale. De fapt, noi avem două creiere, cel drept şi cel stâng, conectate printr-o punte de natură neurologică numită *corpus caUosum*, Soluţia naturii la problema cererii constante de specializare a capacităţilor de procesare ale creierului a fost recurgerea la o diviziune a muncii: unele capacităţi au rămas în atribuţiile emisferei stângi, iar altele au intrat în aria de acţiune a celei drepte. Deci, la majoritatea oamenilor (există şi unele excepţii interesante) vorbirea, limbajul şi raţionamentele logice şi matematice sunt realizate de către emisfera stângă. Emisfera dreaptă tinde să se specializeze în funcţii, cum ar fi recunoaşterea, orientarea vizuală în spaţiu, şi operaţiunile intuitiv/holistice, cum ar fi cele care au legătură cu creativitatea artistică.

S-a vorbit mult despre aceste diferenţe ale funcţiilor celor două emisfere, nu toate bine întemeiate pe argumente ştiinţifice. Unii vorbesc de „oamenii emisferei stângi" şi „cei ai emisferei drepte" sau despre femei ca fiind mai mult ale „emisferei drepte", şi bărbaţii ai „emisferei stângi". Aceasta este, însă, mai mult o metaforă. Bărbaţii şi femeile sănătoşi au nevoie de ambele emisfere ale creierului şi le folosesc pe ambele în mod constant de-a lungul vieţii. Deşi oamenii diferă cu siguranţă din punct de vedere al intensităţii activităţii fiecăreia dintre emisfere, a

atribui fapte, cum ar fi alegerea unei cariere unei emisfere sau alteia a creierului este o dovadă de reprezentare greşită a cunoştinţelor existente la acest moment.

La nivelul funcţiilor specifice ale creierului, putem însă vorbi de diferenţele dintre stânga şi dreapta. Studiile arată că încă din primele momente de viaţă creierul se foloseşte în mod predominant de o singură parte pentru a decoda limbajul scris, a forma cuvintele sau a recunoaşte unele contururi. Folosirea unei părţi a creierului se referă la o implicare unilaterală a unei emisfere: folosirea ambelor părţi se referă la o implicare bilaterală a emisferelor.

în cursul realizării de studii cu PET, oamenii de ştiinţă au menţionat elemente neaşteptate care au loc în creierele adulţilor aflaţi la vârsta a treia. De exemplu, atunci când adulţii tineri încercau să îşi amintească un anumit cuvânt, aceştia foloseau mai mult partea stângă a creierului. Adulţii aflaţi la vârsta a treia care făceau acest lucru foloseau frecvent ambele emisfere. Acest fenomen a fost corelat cu observaţii făcute în cazul realizării altor sarcini, cum ar fi recunoaşterea, memoria de lucru şi anumite tipuri de percepţie. Partea creierului examinată în aceste studii este cortexul prefrontal, în ambele emisfere, o regiune care se află în spatele frunţii. Mare parte a acestei lucrări a fost prezentată de către Roberto Cabeza, de la Centrul de Neurologie Cognitivă de la Universitatea Duke. El a numit acest fenomen „reducerea asimetrică a emisferelor la adulţii de

vârsta a treia” – prescurtat HAROLD.14

Aceste concluzii au fost destul de tulburătoare. Reflectă oare implicarea ambelor emisfere la adulţii de vârsta a treia o anumită interdependenţă? Oare, un creier care îmbătrâneşte încearcă cu disperare să obţină o mai mare putere pentru a rezolva probleme? Or este vorba de un fapt pozitiv – poate o modalitate a creierului de a crea un „surplus” – un sistem de sprijin, să zicem?

Pentru a compara aceste două ipoteze, Cabeza a măsurat activitatea creierului printr-o serie de întrebări de memorie care au fost testate pe trei grupuri: adulţi mai tineri, adulţi de vârsta a treia cu performanţe reduse şi adulţi de vârsta a treia cu performanţe ridicate. El a descoperit că adulţii de vârsta a treia cu performanţe mai reduse au folosit preponderent regiunile prefrontale ale cortexului din partea dreaptă, asemănător adulţilor mai tineri, în timp ce adulţii de vârsta a treia cu performanţe ridicate au folosit ambele emisfere. Aceste concluzii sugerează că, deşi adulţii de vârsta a treia cu performanţe mai reduse şi adulţii tineri selectează reţele asemănătoare de neuroni, cei mai în vârstă le folosesc în mod ineficient (date fiind performanţele lor scăzute), în timp ce adulţii de vârsta a treia cu performanţe ridicate contracarează declinul neurologic determinat de vârstă prin reorganizarea reţelelor lor neurale.

Este o descoperire şocantă. Deşi noi nu înţelegem exact cum se remodelează creierul

adulţilor de vârsta a treia în acest mod mai eficient şi mai organizat, cu siguranţă acest lucru are loc. Acest fenomen ar putea fi legat de un altul care ţine tot de vârsta a treia: interesul în a da sens vieţii unei persoane prin a scrie şi povesti despre ea.

Povestea lui Charles

Charles Pugh, acum de 92 de ani, avea 72 de ani când s-a pensionat după o carieră de agent IRS15. A intrat cu uşurinţă într-o viaţă mai puţin tensionată care a inclus o groază de lucruri pe care le iubea, dar pentru care nu a avut timp niciodată: pescuit, lecturi, bowling cu prietenii, şi o viaţă mai relaxată, alături de soţia sa. într-o zi, în bucătărie, soţia sa a remarcat că a împrumutat o tigaie cuiva, dar nu îşi mai putea aminti cui. Charles şi-a cerut scuze pentru moment, a dispărut în camera sa de lucru şi a revenit imediat cu numele prietenului căruia i-a fost împrumutată tigaia – şi data când s-a întâmplat.

Uimită, soţia sa l-a întrebat cum a fost posibil să ştie. Charles a dus-o în camera lui de lucru şi i-a arătat raftul de sus al unei biblioteci care avea înălţimea camerei. Acolo, într-un şir de căiţi identice se aflau toate jurnalele lui Charles de când ieşise la pensie. Odată cu înmulţirea timpului liber, Charles a decis să ţină un jurnal. El a început prin a nota detalii ale vieţii cât se poate de banale, cum ar fi împrumutatul tigăii. Dar şi-a extins notele prin includerea unor observaţii mai profunde şi a unor reflecţii despre viaţă. Ceea ce a început ca o simplă relatare – care pentru Charles

era un mod familiar de a intra în legătură cu lumea – a sfârşit prin a fi o dare de seamă textuală a vieţii sale, colorată şi cu detalii meticuloase (şi uneori de ajutor).

Scrierile cu caracter autobiografic şi relatarea de poveşti în rândul adulţilor de vârsta a treia sunt preocupări des întâlnite şi decurg dintr-o serie de impulsuri, unele de natură psihologică (cum ar fi dorinţa de a găsi sensuri şi structuri într-o viaţă) şi altele de natură fizică. Exprimarea autobiografică în cea de-a doua parte a vieţii pare a fi un exemplu de implicare a ambelor emisfere ale creierului.

într-un alt studiu, cercetătorii au examinat activitatea creierului în rândul tinerilor adulţi şi adulţilor de vârsta a treia în funcţie de modul în care îşi amintesc evenimente autobiografice. Regiunea creierului de interes pentru acest studiu era cea vitală pentru memorie, din hipocampus. Cele două grupuri de vârstă au demonstrat o eficienţă de amintire asemănătoare, dar adulţii mai tineri au folosit în principal partea stângă a hipocampusului, în timp ce adulţii mai în vârstă au folosit ambele părţi.

Poate că parte din impulsul autobiografic din rândul persoanelor în vârstă are legătură cu reaşezarea funcţiilor creierului care fac mai uşoară realizarea de conexiuni între limbaj, vorbire şi secvenţele de gândire specifice emisferei stângi a creierului, cu zona creativă, de sinteză a emisferei drepte.

Avem multe de învăţat despre modul în care

adulţii la vârsta a treia pot profita de cercetările despre folosirea, odată cu înaintarea în vârstă, a ambelor emisfere ale creierului. Poate că anumite sarcini sau activităţi încurajează activităţile emisferelor. Nu cunoaştem încă, dar ştim ceva despre modul în care poate fi menţinută şi îmbunătăţită starea *generală* de vitalitate a creierului, şi aceste informaţii vor sprijini fără îndoială orice fel de folosire simultană a emisferelor creierului descrise mai sus.

Vitalitatea creierului

Am văzut că un creier de vârsta a treia este mai adaptabil, mai rezistent şi mai capabil decât am crezut, şi am învăţat despre patru atribute-cheie ale creierului care susţin o vedere mai optimistă asupra potenţialului vârstei a treia: remodelarea creierului în urma unor noi experienţe şi a procesului de învăţare, formarea de noi neuroni, maturizarea circuitului emoţional şi activitatea ambelor emisfere ale creierului aflat la vârsta a treia. Acum, ne putem concentra asupra modului în care putem profita de aceste procese ale creierului, atât pentru a-i îmbunătăţi vitalitatea, cât şi pentru a ne proteja arhitectura neurală de pierderile pe care le poate provoca o boală sau traumă.

Cercetarea a determinat identificarea a cinci tipuri de activităţi care, dacă sunt practicate regulat, pot impulsiona în mod semnificativ puterea, claritatea şi subtilitatea creierului şi minţii. Implicarea în fiecare dintre acestea reprezintă pentru creier ceea ce este gimnastica

pentru trup – o activitate sănătoasă care eliberează şi extinde potenţialul mental.

Fitness pentru creier

Creierul este ca un muşchi. Foloseşte-l şi va fi mai tare, dar dacă nu o faci, devine flasc. Concluziile pe care le-am analizat anterior despre flexibilitatea creierului au extins câmpul neurologiei behavioriste – studierea modului în care stimulii externi alterează funcţionarea şi structura creierului. Una din pietrele de temelie a acestui domeniu este concluzia testată potrivit căreia experienţa modifică structura creierului în fiecare etapă a vieţii, de dinainte de naştere până la moarte.

Neurologii behaviorişti, cum ar fi Joseph LeDoux de la Universitatea New York, ne-au spus că angrenarea în noi experienţe de învăţare impulsionează dezvoltarea creierului în cea de-a doua jumătate a vieţii, deoarece noile experienţe generează noi sinapse şi alte structuri neuronale. Această dezvoltare ameliorează procesul de îmbunătăţire a informaţiei şi stocarea memoriei, în special în hipocampus.

Nu trebuie să fii Estelle Jansen să te înscrii la studii de maşter la 70 de ani pentru a realiza acest lucru. Multe activităţi antrenante din punct de vedere mental pot stimula intelectul, cum arfi cursuri comunitare educaţionale, discuţii la cluburi ale cărţii, grupuri de scriere, programe artistice şi o muncă stimulantă – plătită sau voluntară, cu normă întreagă sau jumătate.

Alegeţi ceva atrăgător şi provocator – ceva la

care trebuie să lucraţi. Ca şi în cazul exerciţiului fizic, vreţi să transpiraţi mental. Şi, să nu fiţi surprinşi că, după ce aţi început, doriţi să faceţi mai mult. Unul dintre programele pe care le co-prezidez este Grupul de Descoperire a Creativităţii, în cadrul căruia noi identificăm talentele ascunse ale unor persoane de vârsta a treia din cadrul comunităţii. O femeie de 93 de ani pe care am intervievat-o recent ne-a avertizat că îi va fi greu să programeze următorul interviu deoarece era foarte ocupată pentru a aplica la un program doctoral. *Aceasta* este o adevărată muncă mentală!

Exerciţii fizice

Din ce în ce mai multe dovezi arată că exerciţiile fizice impulsionează puterea creierului. Acest lucru este adevărat în special atunci când este vorba de aerobic – exerciţii ritmice, continue care folosesc largi grupe de muşchi. Efectele pozitive ale exerciţiilor aerobice sunt fără îndoială datorate unei creşteri a presiunii sângelui la nivelul creierului, producerea de substanţe endorfine, o mai bună filtrare a substanţelor toxice din creier şi creşterea nivelului de oxigen din creier. Numeroase studii sprijină efectele pozitive ale exerciţiilor fizice. Printre acestea:

— Un studiu canadian arată că persoanele active din punct de vedere fizic comportă riscuri mai reduse de a dezvolta dezechilibre de dezvoltare cognitivă, maladia Alzheimer şi demenţă. Studiul arată şi că pe măsură ce sunt făcute mai multe exerciţii, scade riscul de a suferi

leziuni în urma unui atac cerebral.

— Un studiu făcut pe un grup de femei de vârsta a treia arată că cele care şi-au intensificat activitatea fizică mergând comportă un risc mai scăzut de degradare cognitivă şi demenţă în următorii şase-opt ani.

— Studii făcute asupra unor adulţi de vârsta a treia au descoperit un declin mai scăzut al ţesutului nervos la nivelul cortexului cerebral la cei care au o vitalitate cardiovasculară mai ridicată.

— Studii care sugerează că vitalitatea cardiovasculară creşte numărul conexiunilor între celulele nervoase din partea frontală a creierului, posibil prin creşterea reţelei de vase capilare fine din aceste regiuni.

— Studii care arată performanţe mai ridicate în domeniul învăţării în rândul celor care fac exerciţii fizice regulate. Aceste studii demonstrează faptul că exerciţiile stimulează producerea de substanţe neurochimice care cresc gradul de supravieţuire a celulelor nervoase, plasticitatea neurală şi dezvoltarea de noi neuroni.

Alegeţi să faceţi în timpul liber activităţi stimulatoare

Tipul de activităţi desfăşurate în timpul liber afectează vitalitatea creierului dumneavoastră. Un studiu despre legătura dintre modalităţile de petrecere a timpului liber şi riscul de demenţă şi de degradare cognitivă a identificat următoarele activităţi considerate a fi cele mai eficiente (menţionate în ordinea impactului pe care îl au):

— Dansul;
— Jocurile de societate;
— Practicarea unui instrument;
— Cuvintele încrucişate;
— Lectura.

Reducerea riscului a fost legată de frecvenţa implicării. De exemplu, la persoanele vârstnice care dezleagă cuvinte încrucişate patru zile pe săptămână, riscul de demenţă era cu 47% mai scăzut decât printre cele care practicau această activitate doar o dată pe săptămână. Un alt studiu a arătat că împletitul, slujbele temporare, grădinăritul şi călătoriile reduc în egală măsură riscul de demenţă.

în lumina a ceea ce ştim despre factorii care influenţează vitalitatea creierului, aceste studii sugerează că activităţile stimulante construiesc o rezervă de dendrite şi sinapse. Asemenea studii oferă dovezi ale faptului că exerciţiul mental şi fizic îmbunătăţeşte starea generală de sănătate a creierului.

Atingeţi măiestria

Studiul despre vârsta a treia a lăsat descoperită o variabilăcheie: sentimentul controlului. Persoanele de vârsta a treia care desfăşoară activităţi în care experimentează sentimentul controlului şi al desăvârşirii într-un anumit domeniu sunt mai sănătoase din punct de vedere fizic şi mental decât cele care nu au asemenea experienţe. Asemenea activităţi ar putea fi învăţarea practicării unui instrument, realizarea de broderii, stăpânirea calculatorului şi

învăţarea unei noi limbi străine. Posibilităţile sunt nelimitate. în special, influenţa pozitivă a sentimentului controlului asupra sănătăţii devine mai pregnantă în cea de-a doua parte a vieţii.

Obţinerea unei performanţe într-un domeniu poate determina sentimente de împlinire care se extind către alte domenii ale vieţii noastre, ne cresc nivelul de confort prin explorarea unor noi provocări – şi, din nou, provocările stimulează sănătatea creierului.

O modalitate prin care performanţa şi sentimentul de împlinire pot îmbunătăţi vitalitatea mentală este impulsionarea sistemului imunitar. Cercetarea asupra conexiunilor dintre corp şi intelect arată că emoţiile pozitive impulsionează nivelul de imunitate al celulelor. în special, două tipuri de celule răspund sentimentelor pozitive: celulele limfocitare de tip T, care orchestrează apărarea imunitară şi celule de tip NK {*natural killer*) cele care atacă celulele canceroase şi celulele bolnave.

Stabiliţi reţele sociale puternice

Reţelele de prieteni şi familie, şi o implicare socială activă sunt asociate cu o sănătate mentală şi fizică mai bună şi cu rate scăzute de mortalitate. De exemplu, menţinerea unor relaţii sociale în cea de-a doua parte a vieţii a fost asociată cu o scădere a presiunii arteriale, care în schimb reduce riscul producerii unui atac cerebral şi, în consecinţă, împiedică deteriorarea creierului. Menţinerea de relaţii sociale reduce, de asemenea, şi stresul şi efectele acestuia asupra

creierului. Hormonii de stres afectează arhitectura creierului, distrug inima, slăbesc sistemul imunitar şi rezistenţa la dereglări mentale, cum ar fi anxietatea şi depresia.

Activitatea socială combate şi singurătatea, care este posibil să se instaureze odată cu vârsta. Singurătatea, în schimb, este asociată cu o serie de efecte adverse în planul sănătăţii, inclusiv cu o recuperare lentă după o operaţie coronariană de by-pass, mai multe vizite la medic, o sănătate stomatologică precară şi o mai mare probabilitate de a recunoaşte necesitatea crescută de a apela la servicii de îngrijire permanentă. Astfel, impactul pozitiv al reţelelor sociale asupra sănătăţii intelectuale, corporale şi a creierului, în cea de-a doua parte a vieţii, poate fi profund.

în acest capitol, am învăţat că spre deosebire de ceea ce realizează majoritatea oamenilor, creierele sănătoase de vârsta a treia sunt mai robuste şi au un potenţial mai ridicat. Dar acesta nu este sfârşitul veştilor bune. Creierul este în anumite privinţe asemenea fundaţiei unei dădui. Oferă o bază fizică pentru intelect, personalitate, şi dă un alt sens al sinelui. „Hard”-ul creierului nostru este capabil să se adapteze, să se dezvolte şi să devină mai complex şi mai integrat odată cu vârsta. Dar, în acelaşi timp, *mintea* noastră se dezvoltă şi creşte în egală măsură. Este o dezvoltare psihologică – dezvoltare interioară, stabilitate emoţională, cunoaştere, creativitate şi expresivitate. Schimbările creierului pot influenţa în mod puternic această dezvoltare, în bine şi în

rău. Iar reversul este în egală măsură adevărat: modul în care evoluăm şi creştem, din punct de vedere psihologic, afectează creierul în sine, aprofundând în acelaşi fel realizarea de noi conexiuni şi constelaţii de reţele create de orice fel de noi experienţe. Să revenim acum la această relaţie şi la interesantul subiect al dezvoltării psihologice în general.

Clarificarea conceptului de inteligenţă dezvoltaţională

„Tot ceea ce este valoros în societatea umană depinde de oportunitatea de dezvoltare acordată individului”

— AlbertEinstein

Contrai’ credinţelor populare, dezvoltarea nu se referă doar la copii. Nu se încheie cu puţin timp înainte de intrarea în adolescenţă, la „ţinta” atingerii maturităţii. Nu este pe atât de evident pe cât sună. După cum am văzut în *Introducere*, domeniul psihologiei dezvoltaţionale s-a bazat în mare măsură pe teorii care nu mergeau mai departe de vârsta adultă, ca şi cum toate fazele importante de creştere s-ar fi încheiat atunci. Şi perspectiva populară asupra îmbătrânirii este una care vede această perioadă ca o pierdere, din moment ce ceasul dezvoltării începe să meargă înapoi spre perioada adultă, eventual mergând înapoi spre copilărie. Din acest punct de vedere, o îmbătrânire de succes înseamnă a menţine punctele forte şi capacităţile preexistente cât mai mult timp cu putinţă şi încetinirea ritmului pentru ceea ce se consideră a fi un declin inexorabil.

Bineînţeles, este adevărat că adulţii mai în vârstă, strânşi în gheara bolilor mentale şi fizice pot prezenta forme de „degradare”, arătând din ce în ce mai neajutoraţi şi dependenţi, asemenea copiilor. Adulţii de vârsta a treia aflaţi în faza terminală a maladiei Alzheimer, de exemplu, îşi pierd controlul corpului şi minţii lor şi, într-adevăr, se transformă în bebeluşi bătrâni care au constant nevoie de atenţie şi sprijin. Este evident că dintr-un punct de vedere pur fizic, multe elemente ale corpului uman slăbesc pe măsură ce înaintăm în vârstă şi îşi pierd din rezistenţă şi putere.

Dar, a vedea cea de-a doua parte a vieţii prin aceste ferestre înguste, înseamnă a pierde cele mai importante aspecte ale îmbătrânirii şi a accepta o paradigmă tristă şi deprimantă.

Adevărul mai detaliat despre îmbătrânire este că dezvoltarea, în sensul cel mai larg, poate fi continuă, dătătoare de putere şi plină de recompense. De ce? Deoarece roata creşterii şi dezvoltării nu se opreşte niciodată. Dezvoltarea înseamnă desfăşurarea constantă a potenţialului deplin fizic, mental, emoţional şi filosofic al fiinţei umane. Este impulsionată de o serie de forte care sunt pur fizice, cum ar fi activitatea hormonală care determină dezvoltarea fetală şi de până la zece ani. Unele sunt de natură emoţională: în fiecare etapă a vieţii, suntem dornici de dragoste, de acceptare şi de atenţie din partea celorlalţi, şi simţim nevoia de a-i iubi, accepta şi acorda atenţie celorlalţi. Şi, ca una dintre cele mai sociale specii ale planetei, suntem afectaţi în mod considerabil

de dorinţa noastră de a avea un statut social, „succes”, pentru a ne extinde sfera de control.

Multe dintre aceste impulsuri le împărtăşim cu alte animale, în special cu mamiferele. Dar, dezvoltarea umană este alimentată puternic şi de forţele care decurg din capacităţile noastre de gândire abstractă, reflecţie, creativitate şi cultură care se bazează, în schimb, pe structurile complexe ale creierului uman. Suntem specii foarte curioase, de exemplu. Curiozitatea faţă de lume este una dintre acele forţe care devin mai puternice, şi nu mai slabe, odată cu trecerea timpului. Cu cât ştim mai mult, cu atât realizăm că, de fapt, *nu ştim* nimic. Curiozitatea alimentează o curiozitate mai mare care, la rândul său, este motor al cunoaşterii. Cât timp curiozitatea nu este blocată în mod prematurde către dogmă, „dreaptă credinţă” sau alte filtre ale sistemului religios, aceasta se poate dezvolta în timpul vieţii şi poate fi o sursă de energie, vital tale s s itisfacţie.

Oamenii diferă mai mult prin forţele „superioare” ale dezvoltării umane, cum ar fi spiritualitatea şi expresia artistică, decât prin dorinţele lor primare, cum ar fi cele de confort şi de securitate. Unii oameni, de exemplu, simt o nevoie urgentă de a fi creativi, fie în artele clasice sau în orice alt domeniu care le e la îndemână. Alţii nu sunt atât de mult concentraţi pe creativitate, dar simt o nevoie puternică de a se dedica altora. Unii oameni sunt mânaţi de o căutare spirituală – o dorinţă de a găsi o

spiritualitate pe care o simt ca fiind veritabilă pentru ei şi care este compatibilă cu celelalte valori din viaţa lor. Bineînţeles, o persoană poate simţi că fiecare din aceste forţe este importantă. Punctul meu de vedere este că oamenii pot avea, şi au, experienţe diferite în funcţie de nevoile lor, iar acestea pun în mişcare dezvoltarea umană.

în capitolele următoare voi explora unele din aceste forţe specifice ale dezvoltării. Aici vreau, însă, să pun bazele principiului fondator potrivit căruia creşterea noastră nu se opreşte după ce am devenit „adulţi", ci continuă de-a lungul vieţilor noastre. Această creştere este alimentată de multe feluri de nevoi, dorinţe, necesităţi arzătoare, căutări pe care, la modul general, le numesc „Imbold Interior". După cum am menţionat în introducere, „Imboldul Interior" este o forţă a vieţii alcătuită din multe forţe interioare, asemănătoare sevei primăvăratice din miile de canale şi de pori ai unui copac, care determină înflorirea şiînverzirea specifică anotimpului.

în cursul muncii mele cu mii de adulţi cu vârste cuprinse între jumătatea vieţii şi peste 100 de ani, am observat următoarele imperative de dezvoltare ca fiind cele mai obişnuite:

— De a te cunoaşte pe sine şi de a te simţi confortabil cu tine.

— De a învăţa cum să trăieşti bine.

— De a avea o judecată corectă.

— De a te simţi întreg – din punct de vedere psihologic, relaţional, spiritual – în ciuda durerilor şi pierderilor.

— A trăi de la început până la sfârşit o viaţă plină.

— De a dărui altora, familiei şi comunităţii.

— De a spune povestea vieţii tale.

— De a continua procesul de descoperire a lumii şi de schimbare.

— De a rămâne plin de speranţă în ciuda condiţiilor vitrege.

Aceasta este agenda de dezvoltare a vieţii adulte, şi nu cred că Natura a stabilit-o pentru a o sorti eşecului. Oricare ar fi provocările cu care ne confruntăm în viaţă, curentele care stau în spatele energiei noastre de dezvoltare sprijină creşterea noastră pentru atingerea acestor scopuri în modalităţi diferite pe măsură ce înaintăm în vârstă.

Am văzut „Imboldul Interior” în acţiune în viaţa Kathleenei Kramer, care avea 41 de ani atunci când am întâlnit-o. Ne-am întâlnit pentru a evalua nevoiile de îngrijire ale mamei sale de 73 de ani, care avea maladia Alzheimer. în timpul discuţiilor cu Kathleen, am aflat câte ceva din istoria ei personală de viaţă. S-a măritat repede, în primul an de colegiu. A rămas însărcinată şi, într-un an, a avut un copil. Din nefericire, soţul său era agresiv şi, în ciuda faptului că era însărcinată, a divorţat.

Responsabilităţile unui părinte singur au forţat-o pe Kathleen să abandoneze colegiul. I-a plăcut întotdeauna să citească şi şi-a găsit o slujbă cu jumătate de normă la o librărie. Citindu-i copilului său, a devenit interesată de cărţile

copiilor, şi a devenit persoana de referinţă la secţiunea pentru copii a librăriei.

în timp ce se apropia de 40 de ani, cu copilul la colegiu şi mama sa aflată în îngrijire în sistemul social, Kathleen s-a simţit plină de energie. întotdeauna a regretat că a abandonat colegiul, dar nu era sigură că ar fi dorit să se întoarcă la studii. Discutând cu mine despre tulburările sale interioare mi-a menţionat dragostea sa faţă de cărţile pentru copii şi pentru citit. „Hmmm…" am meditat, „sunt doarpuncte întâmplătoare, sau le poţi uni pentru a face un tablou mai mare?"

A chicotit şi a spus „Bine, poate mă voi duce la colegiu, voi obţine o diplomă de limba engleză şi mă voi ocupa de literatura pentru copii".

Am pierdut urma lui Kathleen după aceea, pentru că mama sa se afla pe mâini bune. Dar, 11 ani mai târziu, Kathleen m-a sunat. Tatăl său de 86 de ani trecea printr-o depresie. în timp ce încercam împreună cu ea să realizăm o strategie pentru tatăl său, am aflat schimbările survenite în viaţa ei. După conversaţia noastră ulterioară, a acţionat şi s-a întors la colegiu, a obţinut o diplomă, iar acum urma un doctorat în literatura pentru copii. Kathleen a început să predea literatura pentru copii la un colegiu local şi tocmai terminase de scris prima carte de poveşti pentru copii.

Povestea lui Kathleen este foarte comună. Un raport din 2003 al National Center for Education Statistics16 arată că 16% dintre cei care obţin o diplomă de licenţă au peste 30 de ani. Institutul

pentru Politica în Domeniul Educaţiei Universitare (Institute for Higher Education Policy)17 menţionează că proporţia studenţilor de 40 de ani sau mai mari care se înscriu la colegiu a crescut cu 235 de procente între 1970 şi 2003. în prezent, 10% dintre licenţiaţi şi 22% dintre cei care termină o formă de învăţământ superior au peste 40 de ani sau mai mult.

Dar-, mult mai important, povestirea lui Kathleen arată că „Imboldul Interior" creşte şi nu se opreşte niciodată. Ea a răspuns unor nevoi profunde al psyche-ului său prin încredere şi acţiune energică, iarpotenţialul său uman s-a dezvoltat.

Inteligenţa dezvoltaţională

Dezvoltarea nu este o cursă sau o competiţie. Nu există nici un singurscop care, odată atins, să dea dreptul unei persoane să spună „Acum sunt pe deplin realizat". Este adevărat că multe persoane trec prin diverse etape şi, din acest punct de vedere, au „realizat" anumite aspecte ale dezvoltării. A învăţa să mergi şi să vorbeşti, de exemplu, sunt stadii evidente pe care le realizează majoritatea oamenilor. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, forţele care impulsionează dezvoltarea noastră se pot manifesta în grade mai reduse sau mai ridicate, sub influenţa mai multor factori, mulţi dintre ei în afara controlului nostru. Dorinţa interioară de afecţiune a unei persoane, de exemplu, poate fi reprimată de către un părinte distant sau degenerat. Curiozitatea noastră nativă faţă de lume poate fi frânată de persoane cu

autoritate care ne descurajează să punem întrebări sau sunt sceptice. Dorinţele noastre pot fi sprijinite sau alimentate, ceea ce poate duce la o dezvoltare complexă.

Dezvoltarea este în mare măsură o problemă a individului, după cum arată şi Einstein în citatul pus ca motto al acestui capitol. Scopul ultim este pur şi simplu de a ne manifesta potenţialul nostru unic. în acest sens aş dori să folosesc termenul de *inteligenţă dezvoltaţională* – gradul în care o persoană îşi manifestă capacităţile sale unice neurologice, emoţionale, intelectuale şi psihologice. A fi inteligent din punct de vedere dezvoltaţional înseamnă a fi conştient de propria dezvoltare, trecută şi prezentă deopotrivă. Este, de asemenea, şi o descriere a stadiului actual de dezvoltare – deşi această descriere nu este la fel de precisă ca un scor de iq'.

Inteligenţa dezvoltaţională este definită ca fiind maturizarea cognitivă a inteligenţei emoţionale, a capacităţii de judecată, a abilităţilor sociale, experienţei de viaţă şi conştiinţei şi integrarea şi sinergia acestor procese. Odată cu vârsta, fiecare dintre aceste componente individuale ale inteligenţei dezvoltaţionale continuă să se maturizeze, ca şi procesul de integrare a acestora. De aceea, adulţii mai în vârstă continuă să aibă nivele intelectuale ridicate şi să dea dovadă de o înţelepciune care este în mare măsură dependentă de vârstă (după cum vom vedea în Capitolul 6).

Legendă: Inteligenţa dezvoltaţională (ID): Maturizarea capacităţilor noastre cognitive, de judecată, a inteligenţei emoţionale, a inteligenţei sociale, a

După cum am subliniat de la început, nu putem nega că odată cu vârsta aparşi probleme – iar cercetările de până acum s-au concentrat mult asupra unor asemenea probleme – dar acestea aparca elemente singulare în cadrul suprastructurii noastre mentale generale. De asemenea, a fost acordată o atenţie scăzută modului în care pierderile şi câştigurile se pot echilibra. De exemplu, adulţii mai în vârstă pot avea uneori dificultăţi în găsirea unui cuvânt – experienţa lui „îmi stă pe limbă” – dar-, în acelaşi timp, numărul total de cuvinte folosite – vocabularul lor – continuă să crească. Dacă avem în vedere doar funcţiile selectate, cum ar fi unele aspecte ale memoriei sau ale capacităţii de a face operaţiuni matematice, veţi pierde din vedere ansamblul general al modului în care funcţiile devin mai integrate, contribuind deseori la atingerea unei performanţe generale. Această idee stă în centrul conceptului de inteligenţă dezvoltaţională.

Nu sunt interesat atât de *măsurarea* inteligenţei dezvoltaţionale, cât de ideea că toţi avem, într-un procent sau altul, o inteligenţă dezvoltaţională şi, aşa cum se întâmplă în cazul

tuturor tipurilor de inteligenţă, putem contribui în mod activ la dezvoltarea ei. După cum creştem şi ne dezvoltăm, inteligenţa dezvoltaţională se exprimă prin aprofundarea calităţilor ce aparţin înţelepciunii, judecăţii, gândirii în perspectivă şi viziunii. Unii colegi ai mei folosesc termenul de „gândire postformală" pentru a descrie atributele pe care le asociez cu cogniţia avansată, o componentă a inteligenţei dezvoltaţionale care devine mai vizibilă pe măsură ce ne apropiem de jumătatea vieţii. O altă frază care descrie acelaşi lucru este „raţionamentul superior". Acest mod de cogniţie mai avansat este caracterizat prin trei stiluri de gândire:

— *Gândirea relativistă* înseamnă eă, uneori, cunoaşterea reflectă mai mult perspectiva noastră subiectivă decât contextul când o situaţie influenţează concluziile noastre. Acest context se poate schimba, iar răspunsurile date nu pot fi luate în sensul absolut. Gândirea relativistă implică sintetizarea cunoştinţelor dobândite din perspective opuse sau disparate. (Acest tip de gândire are legătură cu gândirea dialectică). Iată un exemplu: „Relaţia noastră este complicată. Pendulez intre iubirea faţă de ei şi dorinţa de a-l părăsi. Dar am realizat că trebuie să lucrez cu ambele sentimente în acelaşi timp. Gândindu-mă de ce îi iubesc, pot înţelege ceea ce este bun în relaţia noastră şi să încerc să construiesc ceva în această direcţie. Gândindu-mă ia motivele pentru care vreau să îi părăsesc, pot identifica ceea ce nu merge şi pot încerca să modific această situaţie.

Bănui că ia 45 de ani am o perspectivă mult mai vastă asupra vieţii, iar acest lucru va contribui ia îmbunătăţirea situaţiilor diverse pentru a duce lucrurile într-o direcţie mai bună”.

— Gândirea dialectică este abilitatea de a dezvălui şi rezolva contradicţiile ce rezidă în perspective opuse şi aparent incompatibile. Este capacitatea de a suspenda judecata pe termen lung pentru a menţine, în acelaşi timp, în minte, punctele de vedere ce se exclud reciproc. „A încerca ceva nou a fost întotdeauna greu pentru mine. Mă tem să iau decizii greşite, aşa că am aşteptat întotdeauna prea mult şi am pierdut oportunităţi ie. Am aceste voci duale în mintea mea. Una spune «Gândeşte repede», dar în trecut ni-am gândit prea mult. Cealaltă spune «Cine ezită, pierde», dar sunt perioade când mă grăbesc să iau decizii fără a gândi prea mult. Obişnui am. să cred că aceste perspective sunt incompatibile, dar acum pot profita de ambele – cred că amândouă variantele sunt câştigătoare”.

— *Gândirea sistematică* înseamnă abilitatea de a vedea pădurea de copaci. Este abilitatea ca, pornind de la o idee sau de la o stare de fapt să ajungi la o perspectivă mai vastă asupra întregului sistem de gândire, asupra ideilor şi contextului implicate. *„Am fost întotdeauna convins că un conflict pe care îl aveam de o viaţă cu sora mea, decurgea din perspectivele fundamentale diferite ale fiecăruia dintre noi. Dar c.ănd am realizat că toată viaţa părinţii noştri s-au purtat diferit faţă de noi, am văzut că intraseră în joc şi elemente de*

familie. Acest lucru mi-a dat o nouă perspectivă asupra modului de a o aborda. A trebuit să ajung aproape de 40 de ani pentru a vedea acest lucru. A trebuit să privesc sistemul nostru de familie în ansamblu pentru a înţelege cum să încerc să am cu ea o relaţie ca de la om la om".

Toate aceste trei tipuri de gândire sunt „avansate", în sensul în care nu aparîn mod natural în timpul tinereţii noastre. Prin natura noastră, preferăm ca răspunsurile la întrebările pe care ni le punem, să fie albe sau negre, adevărate sau false. Avem nevoie de un răspuns clar-, şi deseori un răspuns, oricare ar fi el, este mai bun decât lipsa unuia. Ne este cumplit de greu să trăim cu ambiguitate, incertitudine şi contradicţie. în mod constant (şi, în mare măsură, inconştient) încercăm să evităm sau să suprimăm „disonanţa cognitivă" – un disconfort interior care apare din dorinţe, idei şi credinţe conflictuale.

Este nevoie de timp, experienţă şi un proces de învăţare pentru a dezvolta capacitatea de a accepta gândirea relativistă, dialectică şi sistematică. Poate fi dificil să punem la încercare credinţele actuale care ne oferă confort, dar şi răspunsuri îndoielnice la problemele vieţii. Uneori este greu să spunem „Nu ştiu", în loc de „Răspunsul este...". Darcapacitatea noastră de a accepta anumite incertitudini, de a admite că unele răspunsuri *sunt* uneori relative, şi de a suspenda o judecată grăbită pentru o evaluare mai cumpătată a punctelor de vedere diferite este reala măsură a gândirii postformale şi inteligenţei

dezvoltaţionale. De fapt, „înţelepciunea” este, în anumite privinţe, un sinonim pentru „inteligenţa dezvoltaţională”. înţelepciunea reprezintă modul în care inteligenţa dezvoltaţională se dezvăluie. Amândouă sunt manifestări ale unei gândiri mature, ale acumulării unor experienţe de viaţă, ale dezvoltării emoţionale şi, după cum am văzut în capitolul anterior, ale unor schimbări care intervin în creierul nostru odată cu înaintarea în vârstă.

Un exemplu de inteligenţă dezvoltaţională în acţiune se referă la un editor pe care îl cunosc, de la o editură din oraşul New York. La 60 de ani şi-a dat seama, într-o zi, la masa de prânz că, după 40 de ani de evoluţie în meseria lui, îi era greu să se gândească la pensie.

Acest om a lucrat din greu pentru a ajunge, de-a lungul anilor, în poziţii de conducere. Inteligenţa lui pătrunzătoare şi pasiunea pentru muncă i-au fost avantajele principale, dar nerăbdarea şi lipsa unor abilităţi de lucru cu oamenii au fost o permanentă provocare pentru el. Avea calităţi de necontestat ca editor, dar de frecare dată se lupta cu relaţiile interpersonale, deoarece avea tendinţa de a fr dur, critic şi insensibil la sentimentele celorlalţi. Doar în ultimii ani, a spus el, a început să gestioneze comunicarea interpersonală, un darcu care unii se nasc, dar pentru stăpânirea căreia lui i-au fost necesari zeci de ani. Atunci când dezvoltarea sa emoţională a ajuns la acelaşi nivel cu dezvoltarea lui intelectuală, s-a metamorfozat dintr-un

singuratic strălucitor, darfragil, într-un mentor şi un mediator al conflictelor interpersonale. „Mă simţeam un om schimbat”, a spus el zâmbind savuros. Vârsta a lucrat în mod minunat. O serie întreagă de schimbări neurologice şi psihologice care au survenit odată cu timpul au permis diferitelor straturi ale inteligenţei sale dezvoltaţionale să se maturizeze şi să crească.

înţelegerea potenţialului nostru de dezvoltare

Dezvoltarea este tot atât de puternică la vârsta adultă, cum este în tinereţe – cu o diferenţă fundamentală. La tinereţe, suntem în mare măsură în imposibilitatea de a tempera creşterea noastră intelectuală şi emoţională. Ca adulţi, avem un control mult mai mare. Putem să ne înţelegem pe noi înşine, motivele noastre şi provocările cu care ne confruntăm, într-un mod în care un copil nu o poate face. Mai mult, ca adulţi, avem libertatea personală de a face alegeri conştiente şi de a face paşi semnificativi pentru a ne îndrepta în direcţia dorită. Povestea Kathleenei Kramer care a obţinut un doctorat în literatura pentru copii este o ilustrare deosebită a acestui fapt. Iată un alt exemplu: Dacă te simţi stânjenit atunci când trebuie să ţii un discurs în public, iar acest lucru este un factor de natură să-ţi împiedice cariera, decizi să urmezi un curs de oratorie sau să faci sesiuni de socializare. Similar-, dacă simţi că mariajul tău nu funcţionează, poţi lua măsuri pentru a reîncărca legăturile emoţionale cu perechea ta. în toate circumstanţele, poţi recurge la cunoaşterea de sine şi la Imboldul tău Interior

pentru a realiza schimbări pozitive. întrun sens, putem conecta mintea şi creierul pentru a face legătura între raţiune şi capacităţile de luare a deciziei, şi energia dezvoltaţională şi sursa noastră de putere interioară – Imboldul Interior.

în capitolul anterior am văzut că schimbările creierului care intervin odată cu vârsta, sprijină continuarea dezvoltării la vârsta a treia.

Studii detaliate arată că probleme psihologice persistente, cum ar fi furia, anxietatea socială, sentimentele de inferioritate şi un respect de sine scăzut nu sunt defecte de personalitate imuabile. Acestea se pot schimba şi, de fapt, vârsta poate fi un catalizator al acestor schimbări. Un frate sau o soră critici sau hipersensibili pot răsturna această negativitate şi îşi pot ajuta fratele sau sora să se îndrepte pe un drum pozitiv. Un părinte posesiv poate învăţa să iubească şi să ofere libertate. Timiditatea poate fi depăşită, impulsivitatea poate fi reţinută, iar insensibilitatea poate fi schimbată.

Unele teorii psihologice tradiţionale subliniază importanţa „rezolvării crizelor" în cursul procesului de creştere. Adepţii acesteia susţin că trebuie să rezolvăm complet sau să depăşim fiecare etapă de dezvoltare în parte pentru a ajunge la următoarea. Cercetări noi, inclusiv propriile mele studii despre adulţii de vârsta a treia, descoperă un tablou mult mai complex. Fazele (sau stadiile) pot fi în flux sau reflux, se pot suprapune, şi pot urma una alteia în moduri imprevizibile, după cum Imboldul Interior interacţionează cu evenimentele vieţii. Boala sau

alte feluri de evenimente care ne dau înapoi, de exemplu, pot opri temporarcreşterea. Avem nevoie să „revenim” la unele sisteme de comportament anterioare, cum ar fr dependenţa de alţii sau necesitatea de a reînvăţa anumite abilităţi. Pe de altă parte, nu pare necesardin punct de vedere psihologic să rezolvăm unele probleme înainte de a experimenta noi etape. Unii oameni au probleme legate de relaţiile lor de viaţă şi, cu toate acestea, continuă să se dezvolte în alte domenii ale vieţii lor, cum arfi creativitatea sau activităţile sociale.

Printr-o mai bună înţelegere a dezvoltării noastre adulte, impulsionată de forţa naturală către creştere a Imboldului Interior, putem dezvolta strategii pentru crearea unor vieţi mult mai dinamice şi mai mulţumitoare. Perioada adultă nu este o destinaţie a dezvoltării sau o culme, din punct de vedere psihologic sau neurologic. Este vorba de o evoluţie continuă a creierelor noastre şi a sinelui nostru care ne invită să fim mult mai implicaţi în proiectarea destinului nostru.

Aşa cum am văzut în *Introducere*, mulţi dintre marii gânditori din domeniul psihologiei au văzut creşterea şi dezvoltarea ca fiind încheiate în mod fundamental la sfârşitul adolescenţei sau la începutul anilor ’20. Două dintre cele mai influente voci în domeniu – Sigmund Freud şi Jean Piaget – împărtăşesc acest punct de vedere. Chiar şi marele psiholog dezvoltaţional modern Erik Erikson a introdus doar o singură etapă, după cea adultă, pe care a numit-o „vârsta matură”. Mai

mult, nici unul din aceste etape nu erau corelate cu noile cercetări în domeniul studiului creierului.

Erikson a delimitat opt etape ale dezvoltării psihosociale şi le-a definit pe fiecare în funcţie de problema psihosocială sau conflictul care trebuia rezolvat.

Etapele Problemei psihosociale sau crizei după, Erik Erikson

1. începutul – încredere vs. Neîncredere;

2. Prima parte a copilăriei – Autonomie vs. Ruşine, îndoială;

3. Vârsta jocului – Iniţiativă vs. Vină;

4. Vârsta şcolii – Hărnicie vs. Sentiment de inferioritate;

5. Adolescenţă – Identitate vs. Identitate difuză;

6. Adultul tânăr- – Intimitate vs. Izolare;

7. Vârsta adultă – Putere de generare vs. Auto-amortizare;

8. Vârsta matură – Integritate vs. Dezgust, Disperare.

Erikson şi alţi gânditori clasici au crezut că parcurgem fiecare etapă în parte, una după alta, crizele sau provocările specifice fiecărei etape ajungând să fie controlate înainte de a trece cu succes într-o altă etapă. (Freud a plasat rezolvarea anumitor probleme psihosexuale pe această hartă a dezvoltării.)

Este adevărat că această dezvoltare sănătoasă poate fi blocată prin abuz, neglijare, pierdere sau traumă, ceea ce poate determina o

dezvoltare psihologică insuficientă. Eşecul de a parcurge în mod corespunzător unele faze foarte timpurii, cum ar fi a învăţa să ai încredere în tine, poate interfera sau poate face mai dificile unele faze mai „avansate”, cum ar fi dezvoltarea capacităţii de intimitate. Dar, este o greşeală să vedem dezvoltarea ca un fenomen liniai-, în care eşecul de a „realiza” un anumit pas de dezvoltare va bloca în mod necesar progresul spre alte etape de dezvoltare. Este mult mai complex decât atât. Creierul şi spiritul uman sunt mai flexibile şi mai adaptabile decât o pot sugera aceste teorii iniţiale. Am văzut în multe ocazii persoane care au avut experienţe timpurii oribile, şi au în continuare capul pe umeri şi gândirea bună, au relaţii sănătoase şi le merge bine. Acest lucru îmi spune că printre factorii care modelează dezvoltarea noastră psihologică se numără capacităţile de construcţie interioară care caută să se exprime şi pot transcende contextele adverse – Imboldul Interior de care am vorbit de mai multe ori.

Pe scurt, teoriile preliminare ale dezvoltării nu sunt în mod necesargreşite, sunt doarincomplete. Aceasta nu este o situaţie neobişnuită în ştiinţă. Teoriile relativităţii ale lui Einstein nu au însemnat că teoriile anterioare ale lui Newton erau limitate şi incomplete. Legile lui Newton funcţionează perfect în majoritatea aplicaţiilor obişnuite, dainu se aplică acelora care iau în calcul anumite standarde ridicate de masă, distanţă sau energie, caz în care se aplică ecuaţiile lui Einstein. Acelaşi lucru este valabil şi

pentru dezvoltarea umană. Dacă sunteţi interesaţi de copilărie sau de dezvoltarea până la 18 ani, teoriile lui Erikson şi ale altor psihologi funcţionează perfect. Daidacă doriţi să ştiţi despre întreaga perioadă a vieţii şi, în special, despre modul în care adulţii de vârsta a treia continuă să crească şi să se dezvolte, avem nevoie de o paradigmă mai comprehensivă – una care nu are nevoie să impună o vedere parţială asupra dezvoltării umane.

Mai jos, aveţi un exemplu de situaţie de viaţă care este mult mai complicată decât pare în lumina etapelor lui Erikson.

Povestea lui Sally

Sally se apropia de perioada „Marelui Patru O”18, după cum spunea ea, şi a venit la mine deoarece relaţia ei romantică s-a terminat înainte de căsătorie. Ea a crescut cu un tată al cărui serviciu implica frecvente călătorii, chiar şi câteva luni şi săptămâni la rând. Programul său era imprevizibil, iar Sally nu ştia niciodată când va pleca din nou. Acum, pe măsură ce se apropia de jumătatea vieţii, a făcut o evaluare strictă a relaţiilor ei de până acum, şi a găsit o parte de adevărîn ceea ce prietenii îi spuneau: bărbaţii de care se simţea atrasă erau în mod invariabil distanţi – fizic şi/sau emoţional. De exemplu, prima relaţie importantă a lui Sally a fost cu un corespondent al unei agenţii internaţionale de presă. El pleca tot timpul în călătorii în străinătate, era căsătorit cu munca sa, şi nu voia să se aşeze la casa lui. Următoarea relaţie a fost

cu un bărbat căsătorit care îi spusese că îşi va părăsi soţia. Dar a devenit clar că era mult mai interesat să continue renovările casei decât să-şi strice căsătoria. Celelalte relaţii au avut alte bariere insurmontabile în calea către căsătorie, de care era conştientă într-o anumită măsură, darpe care a ales să nu le depăşească.

Acum, aproape de 40 de ani, Sally a simţit o dorinţă interioară de schimbare a comportamentului său. Ea a recunoscut că atracţia sa pentru bărbaţi care erau distanţi avea legătură cu relaţia sa cu tatăl său distant. Doardin punctul de vedere al „crizei de orientare” psihosociale, problemele lui Sally ar putea părea un rezultat al eşecului său de a rezolva stadiul al şaselea al crizei psihosociale – Intimitate vs. Izolare. Scopul terapiei era de a o ajuta să vindece aceste răni vechi şi să transceandă neîmplinirile emoţionale care decurg din acestea.

în schimb, am văzut la Sally o motivaţie preexistentă şi o dorinţă de a ieşi din vechile tipare, şi ne-am concentrat în cadrul terapiei pe aceste aspecte. A decis să încerce o strategie căreia îi rezistase înainte – a cere prietenilor să-i facă cunoştinţă cu bărbaţi disponibili, mai degrabă decât să îi întâlnească ea întâmplător. De asemenea, le-a cerut prietenilor să se gândească la parteneri potenţiali cai’e pai’ a nu avea o situaţie dificilă de la bun început. După doi ani, era logodită cu Mike, un văduv şi un om de afaceri de succes care nu avea copii.

Deşi este adevărat că, într-o anumită măsură,

alegerile lui Sally în materie de bărbaţi erau influenţate în mod inconştient de absenţele prelungite ale tatălui său, această caracterizare nu este suficient de cuprinzătoare pentru a fi într-adevăr de ajutor. Văzută din perspectiva dezvoltării adulte, aşa cum am descris-o noi, Sally a acţionat în vh’tutea unui Imbold Interior pozitiv, pentru a începe o nouă fază de dezvoltare a vieţii sale, una care să îi permită să privească înapoi, să se bazeze pe gândirea post-formală, şi să abordeze diferit situaţia. Astfel, a putut face o alegere diferită. Deşi a fost afectată negativ timp de ani de zile de modelul negativ al tatălui său şi de trauma asociată acestuia, a fost în măsură, prin foiţa acestei etape de dezvoltare, să facă o corecţie în viaţa sa. A fost decisă să iasă din această situaţie şi să facă un pas înainte.

Procedând astfel, Sally a demonstrat o inteligenţă dezvoltaţională inerentă, care nu se manifestă pe deplin până la începutul celei de-a doua tinereţi. Psihoterapia îi poate ajuta pe oameni să îşi folosească potenţialul de inteligenţă dezvoltaţională, şi acest lucru a ajutat-o pe Sally. Ca şi Sally, mulţi dintre noi avem multe probleme profunde care impun concentrarea atenţiei, iarrezolvarea acestora impune recursul la Imboldul Interior pozitiv.

Rolul emoţiilor în inteligenţa dezvoltaţională

Aşa cum am văzut în capitolul anterior, adulţii la vârsta a treia au mai puţine emoţii negative, acordă o atenţie mai scăzută stimulilor emoţionali negativi, comparativ cu cei pozitivi, şi îşi vor

aminti mai greu de experienţele negative decât de cele pozitive. Această maturizare are legătură cu schimbările petrecute în centrul principal al emoţiilor din creier, amigdalele. Dezvoltarea noastră neurologică pune bazele unui mai bun control al furiei odată cu înaintarea în vârstă şi îmbunătăţeşte capacitatea de control în rezolvarea conflictelor. Atunci când avem de-a face cu un conflict, adolescenţii şi tinerii tind să recurgă la strategii mult mai agresive şi imature din punct de vedere psihologic, o tendinţă care reflectă în general un nivel mai scăzut de control al impulsivităţii şi al cunoaşterii de sine. Adulţii de vârsta a treia sunt în măsură să îşi modeleze răspunsurile emoţionale şi reacţionează cu mai multă grijă şi cu o mai mare conştiinţă atât în cazul lor, cât şi în al altora.

Un control emoţional mai bun poate rezulta şi din îmbunătăţirea conştiinţei de sine. De exemplu, poţi realiza că un mediu de lucru competitiv îţi agravează tendinţa spre depresie. Această conştientizare îţi poate permite să alegi diferite medii de lucru. în mod asemănător, cunoscând ce nu îţi face plăcere şi ce te face să te simţi inconfortabil, ai posibilitatea de a alege evenimentele care îţi plac mai mult.

îmbunătăţirea acestui tip de inteligenţă emoţională (o componentă importantă a inteligenţei dezvoltaţionale) poate deveni foarte importantă odată cu înaintarea în vârstă, prin atingerea unei linişti interioare, a unui sentiment de împlinire care sunt cele mai dulci fructe ale

vârstei a treia, după cum o demonstrează povestea de mai jos.

Ellis Daniels: Alegerea unei moşteniri de dragoste

Ellis Daniels a fost întotdeauna rigid, autoritar şi iute la mânie. Şi-a format o atitudine combativă, fără compromisuri, faţă de oricine era în dezacord cu el. Această volatilitate emoţională a jucat un rol în una din cele mai importante răni ale sale: înstrăinarea timp de 30 de ani de fiul său David, acum în vârstă de 51 de ani.

Ellis a fost un avocat care a urmat calea tatălui şi bunicului său, ambii avocaţi, şi a considerat dintotdeauna că şi fiul său trebuie să urmeze aceeaşi tradiţie a familiei. Dar David a rezistat, provocând confruntări şi resentimente puternice de ambele părţi. Avea o fire artistică şi întreprinzătoare, şi visa să deschidă un restaurant unde să servească feluri de mâncare deosebite. Ellis era copleşit, considerând aspiraţiile lui David „aiureli” şi „ridicole”. Sub presiunea constantă a lui Ellis, David a aplicat la o facultate de drept şi a fost acceptat. Ellis, emoţionat, a pregătit o gală pentru a celebra evenimentul, şi a trimis invitaţii familiei şi prietenilor pentru a marca începutul drumului celui de-al patrulea membru al familiei către o carieră la bară.

Dar David nu a apărut la petrecerea dată în onoarea sa. Mai târziu, faţă în faţă cu tatăl său, David i-a spus că a decis să nu urmeze facultatea de drept pentru a-şi urma visul. Ellis s-a înfuriat atât de tare, încât l-a dezmoştenit. David, afectat

de amenințări şi încercările de intimidare, a părăsit casa şi şi-a investit economiile în deschiderea unui restaurant.

Zece ani mai târziu, restaurantul lui David era un succes şi a deschis un al doilea, apoi un al treilea. în ciuda succesului său, Ellis îi purta în continuare pică şi a refuzat să facă un pas spre reconciliere. Când David şi soţia sa, Hellen, au avut copii, au făcut tot posibilul ca bunicul să fie implicat cât mai mult în programul nepoţilor, dar David nu lua parte niciodată la aceste în timpul pregătirilor pentru cea de-a 80-a aniversare a lui Ellis, el a pus sub semnul întrebării deceniile de ostilitate. Fiica lui Ellis, Dariene a spus clar" „Ai fost întotdeauna un om responsabil, un mare avocat, şi un tată cumplit", a spus ea. „Vrei ca moştenirea ta să includă 31 de ani de ură faţă de fiul tău?". Ea a sugerat că arputea cinsti memoria bărbaţilor familiei în moduri diferite, prin scrierea unei poveşti a lor, poate, pentru a-i inspira pe viitorii avocaţi ai familiei.

Ellis a admis că odată cu timpul a început să simtă mai puţină furie şi supărare faţă de alegerile lui David. Puţin mai târziu, când David şi-a invitat familia la ceremonia de absolvire a uneia dintre fiicele sale, Ellis a făcut o nouă alegere. El a apărut şi a întins o mână fiului său, strângându-l la piept, ceea ce a marcat o nouă eră în relaţia lor şi în istoria iamrlrer.

Ellis a răspuns Imboldului Interior pentru a revizui, a dărui şi a se confrunta cu conflicte nerezolvate. A atins niveluri superioare de

inteligenţă dezvoltaţională, în timp, şi aceasta a inclus şi o scădere a reactivităţii emoţionale şi o mai mare deschidere faţă de schimbarea punctului său de vedere faţă de alegerile făcute de fiul său. O reconciliere simplă în aparenţă ca aceea făcută de Ellis a avut nevoie pentru a se produce de o întreagă schimbare, de o reorientare bazată pe modificarea sistemului personal de valori, maturizare din punct de vedere emoţional şi dobândirea unor abilităţi de rezolvare a conflictelor.

Cele patru etape ale potenţialului uman în cea de-a doua jumătate a vieţii

Am văzut că toţi suntem dotaţi cu o serie de forte interioare, pe care le putem numi generic „Imboldul Interior”, care alimentează dezvoltarea şi ne pot oferi energia de care avem nevoie pentru a face schimbări pozitive. Modul în care aplicăm acest Imbold Interior şi modul în care exprimăm aceste schimbări pe măsură ce înaintăm în vârstă sunt influenţate de dezvoltările ulterioare ale creierului, ca şi de acumularea experienţei de viaţă. în cercetarea mea, am descoperit unele reguli şi modele generale reflectate în creşterea şi dezvoltarea adulţilor de vârsta a treia, pe care le-am articulat drept cele patru faze de dezvoltare din cea de-a doua jumătate a vieţii. Aceste faze sunt, în general, darnu întotdeauna, secvenţiale în timp: uneori ele coexistă şi interacţionează unele cu altele. Fiecare fază deţine un potenţial surprinzător de creştere pozitivă, după cum vom vedea în următoarele două capitole.

Cea de-a doua jumătate a vieţii.

Etapa I-a şi a Il-a

„Cea mai bună cale de a prezice viitorul este de a-l crea”

— Peter Drucker

După cum am văzut, psihologia a subestimat considerabil potenţialul pozitiv al celei de-a doua jumătăţi a vieţii. Acum, ştim că, la orice vârstă, creierul uman poate învăţa şi se poate remodela astfel încât un creier la vârsta a treia poate fi mai puternic decât unul tânăr. Dezvoltarea noastră psihologică, socială, intelectuală şi emoţională nu se opreşte niciodată, dimpotrivă. într-adevăr, foiţele pe care le-am descris sub denumirea de Imbold Interior alimentează continuu inteligenţa dezvoltaţională printr-o serie importantă de momente tranzitorii.

După ce am vorbit cu mii de adulţi, am formulat o nouă – şi puternică – perspectivă asupra celei de-a doua jumătăţi a vieţii. Folosind ceea ce Erikson a lăsat deoparte, am divizat perioada sa expansivă, „matură”, în patru etape de creştere şi dezvoltare. Acest capitol analizează primele două faze, dar

mai înainte lăsaţi-mă să vă prezint tabloul general prin delimitarea celor patru etape.

Fiecare etapă este numită prin trei elemente formale de descriere, ca şi printr-un titlu scurt, şi fiecare se manifestă la o anumită vârstă.

Etapa I – Reevaluarea, explorarea şi tranziţia (, *reevaluarea de la jumătatea vieţii*)-, de la mijlocul deceniului trei de viaţă până la jumătatea

deceniului şase, dar, de obicei, se manifestă de la începutul vârstei de 40 de ani până la siârşitul deceniului cinci.

— Cei aflaţi în această fază se confruntă pentru prima dată cu sentimentul mortalităţii.

— Planurile şi activităţile sunt modelate de dorinţa de a găsi sens sau, mai rar, de o criză.

— Schimbările suferite de creier în această etapă duc la apariţia inteligenţei dezvoltaţionale, care este baza înţelepciunii.

Etapa II – Eliberarea, experimentarea şi inovarea 0eliberarea); de la jumătatea deceniului cinci la jumătatea deceniului şapte, dai-, de obicei, se manifestă de la sfârşitul deceniului cinci până la începutul deceniului şapte.

Cei aflaţi în această perioadă se întreabă deseori „dacă nu acum, atunci când?”, stare care întăreşte sentimentul de eliberare interioară.

— Planurile şi acţiunile sunt modelate de un nou sens al libertăţii personale de a vorbi pe înţelesul minţii şi de a acţiona în funcţie de nevoi.

— Formarea de noi neuroni în partea creierului care se ocupă cu procesarea informaţiei este asociată cu o dorinţă de

— Pensionarea definitivă sau parţială oferă oamenilor timp pentru a avea noi experienţe.

Etapa III – Recapitularea, rezolvarea şi contribuţia (*rezumatul*)-, de la sfârşitul deceniului şase până la deceniul nouă, dar de obicei se manifestă de la sfârşitul deceniului şase de viaţă până la deceniul opt.

— Oamenii sunt motivaţi să îşi împărtăşească

viziunile.

— Planurile şi acţiunile sunt marcate de dorinţa de a găsi un sens al vieţii, în momentul în care facem o retrospectivă, reexaminăm şi tragem linie.

— Implicarea bilaterală a hipocampusului contribuie la capacitatea noastră de exprimare autobiografică.

— Cei aflaţi în această etapă se simt uneori obligaţi să rezolve problemele rămase nesoluţionate sau să pună capăt unor conflicte.

Etapa IV- Continuarea, reflecţia şi celebrarea (*bisuT*); de la sfârşitul deceniului şapte de viaţă până la sfârşitul vieţii.

— Planurile şi acţiunile sunt marcate de dorinţa de a reafirma temele majore ale vieţii noastre, dar şi de a explora noile variaţii pe aceste teme.

— Schimbările ulterioare desfăşurate la nivelul amigdalelor susţin emoţiile şi moralul ridicat.

— Dorinţa de a trăi bine până în ultima clipă are un impact pozitiv asupra familiei şi comunităţii.

După cum puteţi vedea, aceste etape se pot suprapune în mod semnificativ, şi oamenii le pot parcurge în diverse ritmuri. Unii, de exemplu, se confruntă cu moartea în tinereţe, fie prin moartea prematură a părinţilor sau celor dragi, fie prin accidente sau boli. Astfel, oamenii pot experimenta unele – dacă nu toate –, caracteristicile etapei de reevaluare a vieţii, mult

mai frecvent decât se poate întâmpla în cazul adulţilor de vârsta a treia. Viaţa adevărată – şi oamenii din viaţa reală sunt întotdeauna mult mai complicaţi decât cei din construcţiile pe care le putem crea în căiţi. Dar, a discuta despre aceste etape ca despre nişte entităţi separate este de ajutor, deoarece ne ajută să vedem mult mai clar şi inteligibil nuanţele şi caracteristicile. într-un anumit sens, cele patru etape ale mele se aseamănă oricărui model din ştiinţă: o simplificare care permite să înţelegem uşor adevărul despre realitate. ADN, de exemplu, nu este spirala ordonată descrisă în manuale – de fapt, este destul de dezordonată, iar nivelurile se înlănţuie, se amestecă, se divid într-un mod destul de sălbatic. Dar, simplul model ne permite să înţelegem mai bine această bază fundamentală a fiinţei noastre.

Când am prezentat, în cadrul unei conferinţe, viziunea mea despre cele patru etape, oamenii mi-au spus că au văzut aceste etape oglindite în propriile lor vieţi sau în cele ale membrilor familiilor sau ale prietenilor, şi că această teorie ajută la clarificarea diferitelor niveluri dezvoltaţionale ale celei de-a doua jumătăţi a vieţii. După ce aţi citit despre aceste etape, poate că aveţi acelaşi sentiment, sau descoperiţi că experienţele voastre personale nu coincid cu cele pe care le-am descris. Este de aşteptat. Dar aceste niveluri de dezvoltare sunt universale. Acestea au potenţialul de a marca perioada vârstei a treia ca fiind nu o perioadă de stagnare sau declin, ci o perioadă dinamică de creştere şi de satisfacţii

profunde.

Propriile mele tranziţii

Prima dată am fost luat prin surprindere de către un coleg atunci când m-a întrebat politicos dacă e posibil să mă aflu într-un fel de criză de la jumătatea vieţii. Am fost confuz pentru că nu mă simţeam deloc „în criză”. Mă simţeam în faţa unor noi provocări, şi în legătură cu noi dimensiuni ale propriului sine. în următorii ani, mult mai mulţi colegi, unii stângaci, alţii cu umor, au dat acelaşi diagnostic: criza de la jumătatea vieţii. Toţi reacţionau astfel la noul meu interes în realizarea de jocuri pentru adulţii de vârsta a treia.

Unul din modurile cele mai inteligente în care mi-a fost pusă întrebarea a fost de către un prieten care a glumit: „Acum, o să mergi pe *dreapta*?” Acum, în Washigton D.C., „dreapta” înseamnă invariabil „Republican”. Dar prietenul meu este neurolog şi se referea, de fapt, la partea dreaptă a creierului. El sugera că, poate, mi-am abandonat abilităţile mele logice, analitice, pentru abilităţile mai puţin de succes, mai creative şi mai puţin disciplinate văzute în mod specific drept regatul părţii drepte a creierului.

Adevărul, bineînţeles, nu era atât de simplu pe cât sugera prietenul meu. Eram la sfârşitul deceniului patru de viaţă şi devenisem un inventator de jocuri, dar nu îmi abandonasem cariera în gerontologie. Şi nu trădam nici o parte a creierului meu pentru alta. Mai curând, răspundeam propriului Imbold Interior prin crearea de oportunităţi, care să-mi folosească

ambele emisfere ale creierului, potrivite atât pentru mine, cât pentru inteligenţa dezvoltaţională care înmugueream mine. Planurile mele de jocuri, iniţiate în ultimii trei ani ai carierei de 20 de ani la National Institutes of Health (NIH)19 îşi aveau originea în lecţiile de gerontologie şi promovau jocul intergeneraţional. în aceeaşi perioadă, am devenit preşedinte al Societăţii Gerontologice Americane (Gerontology Society of America)20 şi am creat un centru de cercetare inovativă la Universitatea George Washington – Centrul pentru Vârstă, Sănătate şi Ştiinţe Umane (Center on Aging, Health and Humanities)21. Darjocurile inventate de mine au generat un interes din partea opiniei publice care, potrivit prietenilor mei, sugera că am devenit o persoană complet diferită sau că am dat o replică „crizei de la jumătatea

Aventura descoperirii de noi jocuri a fost în parte alimentată de momentul propriei întâlniri cu moartea. Doi ani înainte de a părăsi NIH fusesem diagnosticat cu scleroză laterală amiotrofică (ALS), cunoscută mai popular sub denumirea de boala lui Lou Gehrig. ALS este o boală progresivă şi încă incurabilă, care răpeşte încetul cu încetul controlul asupra corpului. Era un diagnostic foarte trist. Nu puteam dormi bine noaptea şi nu mă puteam concentra ziua. Dar nu eram deprimat – doar simţeam o mare nelinişte, întotdeauna visam să concep un joc de societate, şi cu sentinţa unei boli care îmi va deteriora viaţa deasupra capului, mi-am dat seama că trebuia să o fac acum sau

niciodată.

Am făcut echipă cu un coleg artist talentat, Gretchen Raber, şi primul meu joc a fost finalist la un concurs internaţional al jocurilor de artă. Mă chinuiam din greu să proiectez cel de-al doilea joc şi îmi urmam cariera în gerontologie, când doctorul meu m-a chemat să mă anunţe o ştire surprinzătoare: fusesem diagnosticat greşit. Simptomele mele nu erau cauzate de ALS. Am fost vizitat de un fel de înger dickensian care m-a determinat să merg pe o nouă cale şi mi-a trezit partea creativă, pe care o neglijasem anterior.

Aceste experienţe mi-au dat posibilitatea de a cântări asemănările între ceea ce am gândit până atunci şi reevaluările vieţii pe care le-am auzit de la mulţi oameni cu care am vorbit în cursul cercetării mele. Am început să mă gândesc la alte tranziţii de viaţă la care am fost martor, în rândul pacienţilor mei, prietenilor sau cunoştinţelor mele, şi la felul în care aceste tranziţii au fost deseori luate în batjocură, lăsate în aşteptare sau trivializate. Tranziţia mea a fost catalogată drept „criză” de către proprii mei prieteni, chiar dacă nu era vorba de aşa ceva; această etichetă părea să trasforme într-o caricatură o etapă importantă şi plină de sens a vieţii mele.

Pe măsură ce mă gândeam mai mult la aceste idei, am realizat că modul nostru de a înţelege dezvoltarea umană în cea de-a doua etapă a vieţii lipsea cu desăvârşire. Atunci am început să formulez noi idei, care au dus la crearea acestei cărţi. Voiam să îi ajut pe cei care treceau prin

etapele celei de-a doua părţi a vieţii şi să-i determin să se simtă mai în largul lor, să fie mai puţin temători şi să profite de oportunităţile care li se ofereau. Voiam să contribui la eliberarea de distorsiuni şi mituri care subminează iniţiativa individuală de înţelegere a mecanismelor psihologice şi fiziologice care ne fac în măsură să ne construim propriul destin. De nenumărate ori, în discuţiile cu adulţii de toate vârstele, am descoperit că modul de înţelegere al acestor mecanisme şi aprecierea proprie şi a celor din jur îi poate impulsiona pe oameni să aibă o dezvoltare pozitivă.

Etapa I: Reevaluarea de la jumătatea vieţii

Majoritatea oamenilor se gândesc pentru prima dată la propria moarte, când ajung la jumătatea vieţii. Pentru prima dată începem să ne gândim la câţi ani ne-au mai rămas, comparativ cu rapiditatea cu care a curs timpul până acum. Conştientizarea propriei morţi merge mai departe decât ideea abstractă că frecare, cu siguranţă, la un moment dat, va muri. Această nouă realitate profundă marchează întrebările clasice: „Cine sunt?”, „Unde am fost?”, „încotro mă îndrept?”

Modul în care această conştientizare ne afectează depinde în mod semnificativ de credinţele noastre despre moarte şi de frecvenţa cu care ne-am mai confruntat cu ea până acum. Am descoperit că până şi cei mai inteligenţi şi conştienţi-de-sine oameni, care vorbeau cu uşurinţă despre moarte şi care nu se temeau de ea, ajungeau la un anumit moment din viaţa lor

când perspectiva propriei morţi dobândea o putere emoţională care depăşea abordarea lor raţională de dinainte. Pentru alţii, perspectiva propriei morţi este înspăimântătoare – atât de înspăimântătoare, de fapt, că evită pe cât posibil să se gândească la ea. Unii nutresc credinţa în viaţa de după, în reincarnare sau altă formă de viaţă după moarte. într-adevăr, diversitatea credinţelor despre moarte şi modalităţile în care fiinţele umane minimalizează sau neagă realitatea morţii sunt o mostră clară a importanţei acestui factor pentru viaţa noastră.

Cercetările asupra procesului de îmbătrânire au dus la concluzia că fenomenul confruntării cu ideea propriei mortalităţi, împreună cu alte tranziţii fizice şi emoţionale specifice jumătăţii vieţii pot provoca teamă şi o profundă anxietate. Puteţi găsi ecoul acestei nelinişti existenţiale în arta, muzica şi literatura tuturor timpurilor. „Din capul şi mâna mea apare întotdeauna chipul morţii”, a scris, la vârsta de 44 de ani, Francis Picabia (1879-1953), poet şi pictor francez.

Neliniştea faţă de iminenţa propriei morii poate produce uneori simptome fizice cum ar fi agitaţie, stări de anxietate, tulburări de somn şi depresie. Teama neînduplecată poate creşte riscul provocării unei anxietăţi clinice sau depresii. Dar, în mod normal, conştientizarea faptului că perioada vieţii noastre este finită, indiferent de ceea ce credem că se va întâmpla după moarte, generează o presiune puternică pentru Imboldul Interior. A privi moartea în faţă poate duce la o

reevaluare a priorităţilor şi scopurilor noastre. De asemenea, poate contui'a o perspectivă mai vastă asupra vieţii, care face ca supărările, accidentele şi enervările zilnice să fie mai puţin puternice din punct de vedere emoţional.

Nu este întâmplător că unul din exerciţiile fundamentale în Budismul Zen se numeşte „meditaţia asupra morţii". în nouă puncte specifice, această meditaţie îi obligă pe cei care o practică, să se concentreze asupra propriei morii şi asupra faptului că momentul morţii nu poate fi prevăzut. Meditaţia le cere celor care urmează acest exerciţiu spiritual să cântărească ce îi va ajuta atunci când moartea va sosi. Deşi acest exerciţiu ar putea părea occidentalilor drept neobişnuit, este considerat în Zen ca un mod natural şi efectiv de a concentra atenţia asupra valorii vieţii şi asupra acelor aspecte din viaţă care pot oferi fericire adevărată şi sens.

Bineînţeles că momentul conştientizării propriei morţi nu este singura trăsătură de bază a acestei etape a vieţii. Reevaluarea poate fi declanşată de alte schimbări ale vieţii: plecarea copiilor din casa părintească, experienţa unui accident, boală sau (aşa cum a demonstrat-o exemplul meu) diagnosticarea unei probleme medicale serioase. Procesul de reevaluare se poate asemăna deseori cu începutul unei călătorii, care, bineînţeles, este exact ceea ce aşteptam.

Povestea lui Alex Haley

Alex Haley se apropia de 40 de ani şi era morocănos şi neliniştit, dornic de ceva ce nu

aflase. Se înrolase în Garda de Coastă şi a rămas acolo, lucrând la Departamentul de relaţii publice. Darnu voia să scrie comunicate de presă toată viaţa. După 20 de ani, ascultându-şi Imboldul Interior de a face mai mult, a părăsit acest post.

„Nu voiam să fiu unul dintre aceia care mor întrebându-se «ce arfi fost dacă…?» a spus într-un interviu. Nu am renunţat la a-mi pune visele la încercare – chiar dacă acest lucru arfi însemnat a avea o situaţie incertă sau a trăi cu teama de eşec”.

Şi-a urmat constant cariera de liber-profesionist, scriind pentru *Reader’s Di gest* şi *Playboy*, şi publicând *Autobiografia lui Malcom X* la care a fost co-autor, iarcariera lui a luat avânt. Darîncă simţea nevoia de a face altceva.

în 1965, la vârsta de 44 de ani, Haley a dat peste numele străbunicului său din partea mamei, când a consultat documentele perioadei de după Războiul Civil la Arhivele

Naţionale din Washington D.C. Astfel a început o odisee de 11 ani de cercetare şi de scris despre acest strămoş al său, care a culminat cu publicarea căiţii *Rădăcini*, când avea 55 de ani. Această caile a fost un best-seller şi a fost ecranizată într-un serial de televiziune care a stârnit interesul naţional pentru istoria afro-americanilor.

„Fiecare dintre noi posedă o foame esenţială de a ne cunoaşte moştenbea – dea şti cine suntem şi de unde venim”, a spus el. „Lipsa acestei cunoaşteri care ne îmbogăţeşte provoacă o dorinţă

mistuitoare. Indiferent care sunt câştigurile noastre, persistă în noi un gol, un sentiment de lipsă şi o singurătate apăsătoare”.

Mitul crizei vârstei de mijloc

După cum am menţionat anterior, este greşit să se creadă că fiecare trece printr-o „criză de la jumătatea vieţii”. în schimb, am descoperit că majoritatea adulţilor resimt la jumătatea vieţii sentimentul căutării. Reflecţiile intense care sunt specifice acestei perioade pot provoca o dorinţă puternică de a găsi sens vieţii, de a începe lucruri noi, sau de a împinge situaţia curentă în noi direcţii. Atât studiul desfăşurat timp de zece ani – „Successful Midlife Development” („Dezvoltarea de succes la jumătatea vieţii”) realizat de către MacArthur Foundation Research NetWork22-, cât şi cercetările mele despre persoanele aflate la vârsta pensionării, arată că foarte puţine persoane, faţă de cât se credea, trec prin ceea ce se numeşte o „criză de la jumătatea vieţii”. în loc să ducă la o criză, reevaluarea de la jumătatea vieţii duce mult mai des la descoperirea de noi laturi ale personalităţii.

„încerc să urmăresc acea carieră pe care mi-am dorit-o întotdeauna”, mi-a spus o femeie de 41 de ani. „Am obosit să tot lucrez pentru proiectele altora, în loc să mă ocup de ale mele, deşi trebuie să încep să lucrez la un nivel inferior”. Un bărbat la începutul vârstei de 50 de ani care s-a implicat în primul său proiect de voluntari a spus: „Ştii, întotdeauna m-am gândit că singurul mod prin care aş putea face o diferenţă este prin propria-mi

muncă. Dar, implicarea în comunitate poate fi un drum la fel de important”.

Un motiv pentru care s-a impus noţiunea de „criză de la jumătatea vieţii” a fost că, în perioada de dinainte de folosirea pe scală largă a psihoterapiei, deseori la jumătatea vieţii, în special bărbaţii, aveau nevoie de consiliere pentru instabilitate emoţională, în special după perioade tensionate sau relaţii eşuate. Nu era necesară atingerea acestei vârste pentru provocarea crizei, dar modul de gândire instaurat la jumătatea vieţii le spunea *să facă* ceva în această privinţă. Şi atunci când au făcut-o, eforturile lor au fost interpretate ca fiind o criză.

Opoziţia dintre interpretarea perioadei de la jumătatea vieţii drept căutare sau drept criză, poate fi distinsă prin analizarea modului în care fiecare interpretare în parte afectează anumite aspecte importante ale vieţii. De exemplu, într-o criză, gândurile noastre sunt tulburate şi concentarea este dificilă. Dar, într-o căutare, gândurile noastre pot fi concentrate la maximum, deoarece explorăm natura unei probleme sau găsirea unei posibile soluţii. Emoţiile urmăresc un model asemănător. într-o criză, depresia este curentă şi emoţiile tind să fie volatile. într-o căutare, emoţiile pot fi fluctuante, dar nu necontrolate, iar determinarea şi dorinţa de a rezolva dificultăţile întâmpinate sunt predominante.

Uneori, bineînţeles, viaţa vă poate pune în faţa unor probleme serioase. Divorţul, maladii

serioase, moartea partenerului sau partenerei de viaţă sau a unei persoane iubite, sau o pierdere neaşteptată a locului de muncă vă pot arunca într-o criză. într-o asemenea perioadă, căutarea de consiliere profesională şi sfatul prietenilor şi membrilor familiei vă pot ajuta să vă controlaţi gândurile, emoţiile şi comportamentul. Puteţi să vă restabiliţi cu uşurinţă echilibrul, să ajungeţi într-o perioadă de căutare şi să vă puneţi la lucru inteligenţa dezvoltaţională pentru a vă redescoperi drumul în viaţă. Asemenea crize pot izbucni la orice vârstă, iar-jumătatea vieţii nu este caracterizată de o frecvenţă mai ridicată a acestora, comparativ cu alte perioade. Perspectiva greşită nu este aceea potrivit căreia crizele nu apar la jumătatea vieţii, ci aceea că acestea sunt de *aşteptat* în această perioadă, ori că o criză este *necesară* pentru depăşirea acestei etape a vieţii.

Calităţile pozitive ale vârstei de mijloc

Cercetările arată că la reevaluarea de la vârsta de mijloc se ajunge printr-o serie de mici paşi şi conştientizări treptate care pot produce următoarele schimbări calitative pozitive:

Mai puţine răspunsuri bazate pe impulsuri la situaţii şi oameni cu care ne confruntăm zi de zi. „La 20 de ani, ce aveam în guşă şi în căpuşă”, spune o femeie de 48 de ani care avea probleme în a-şi cenzura comentariile care răneau sentimentele celorlalţi. La 40 de ani a învăţat cum să se oprească şi să-şi adune gândurile înainte de a spune ceva ce avea să regrete apoi.

O perspectivă mult mai serioasă asupra

muncii. „La 30 de ani, cel mai mult contau salariul şi posibilităţile de promovare”, spune o femeie de 55 de ani. „Acum, primează calitatea locului de muncă şi sensul muncii mele”.

Deschidere faţă de noi idei şi complexitatea vieţii. „Eram convinsă că exista un singur răspuns corect la o problemă, daram ajuns la concluzia că lucrurile nu sunt atât de simple”, spune un pacient de 42 de ani. „Uneori *nu* există un răspuns corect. După ce am realizat acest lucru, am devenit o persoană mult mai tolerantă”.

Un respect mai mare pentru intuiţie. Un pacient în vârstă de 41 de ani a comentat că, la 20 de ani, era frecvent obsedat de decizii, căutând cea mai logică variantă. Dar când a trecut de la 40 la 50 de ani, a descoperit că este la fel de influenţat de sentimente, pe cât era de logică. „Este amuzant”, a spus el în timpul unei discuţii, „că, pe de o parte, simt că deciziile mele sunt mai puţin obiective dar, pe de altă parte, mă simt mult mai confortabil cu multe din alegerile care decurg din acestea”.

Schimbările creierului în acţiune în reevaluarea vârstei de mijloc

După cum am văzut în Capitolul 1, creierul rămâne capabil de creştere, maturizare şi flexibilitate pe parcursul întregii vieţi, în lipsa unei boli sau a unui accident. Unele dintre aceste schimbări sunt extrem de relevante în cursul perioadei de reevaluare specifică vârstei de mijloc. De exemplu, creşterea capacităţii de folosire a ambelor emisfere ale creierului pentru procese

cognitive – activitatea bilaterală la nivelul creierului – poate duce la conturarea unei perspective mai echilibrate asupra vieţii care foloseşte atât capacităţile noastre logice, analitice, cât şi pe cele nonverbale, intuitive. Această situaţie este de natură să contribuie la „gândirea postformală", la care am făcut referire în capitolul anterior, care este o bază a inteligenţei dezvoltaţionale.

Atunci când cineva spune „Raţiunea îmi spune să fac acest lucru, dar inima îmi spune să fac altceva", este probabil să fie vorba de o persoană care are 20 de ani, şi nu 50, deoarece, odată cu vârsta, raţiunea şi simţirea, gândirea şi sentimentul sunt mult mai integrate una alteia. Dovezi în sprijinul acestui gen de dezvoltare decurg din studii, cum ar fi cel realizat de Berkeley Institute of Personality and Social

Research23, făcut în rândul femeilor cu vârste între 40 şi 50 de ani. Comparativ cu femeile mai tinere, femeile la vârsta de mijloc au un sentiment mai puternic al identităţii personale, o conştiinţă de sine mai ridicată în mediile sociale, sunt mai încrezătoare, au un control mai mare asupra evenimentelor din viaţa lor şi au o productivitate mai ridicată.

Aş dori să închei această discuţie despre reevaluarea de la vârsta de mijloc prin două povestiri pe care le-am întâlnit în experimentele mele. Ambele ilustrează cum Imboldul Interior face să avanseze inteligenţa dezvoltaţională şi cum reevaluarea specifică vârstei de mijloc este o

trăsătură definitorie a acestei etape.

James Dunton la vârsta de mijloc

Când m-amîntâlnit pentru prima dată cu James Dunton avea deseori coşmaruri şi un sentiment profund de anxietate. De profesie inginer de IT şi consultant pentru companii on-line, era realizat din punct de vedere financiar-, dar frustrat din punct de vedere social. Lucra constant şi călătorea foarte mult. Deşi ceea ce făcea îl determina să aibă succes, nu îi lăsase foarte mult timp pentru relaţii pe termen lung.

Imediat după împlinirea vârstei de 40 de ani, a început să îşi reexamineze viaţa de până atunci. în acea vreme avea tot felul de vise tulburătoare în care căderea unor fire electrice şi alte calamităţi distrugeau calculatoarele din birouri. Se întreba dacă nu cumva aceste vise nu îi transmiteau un mesaj. „Oaie asta îmi doresc să fac restul vieţii mele, să muncesc?", m-a întrebat. „O să fac acest lucru până nu voi mai fi?"

în cursul terapiei, l-am ajutat să îşi exploreze sentimentele şi i-am încurajat introspecţia. Visele sale ofereau un material de analiză important şi, datorită puterii emoţionale, au contribuit la motivarea acestui demers.

La sfârşitul acelui an, James a primit un telefon de la un profesor cu care studiase la şcoala de afaceri. Şcoala avea nevoie de un candidat pentru o poziţie la facultate, iar profesorul căuta pe cineva cu experienţa lui James. „Ai făcut destui bani", a spus profesorul. „De ce nu vrei să schimbi puţin ritmul şi să devii un profesor? Ar fi grozav!"

La început, James a refuzat oferta, dar coşmarurile au revenit violent. A decis să aplice pentru această poziţie, în ciuda reducerii salariale care ar fi urmat. După ce şi-a negociat concediile, a acceptat postul. Nu numai că a găsit această muncă plină de satisfacţii, dar 15 luni mai târziu era logodit cu o profesoară asistentă de la Programul de Studii Americane. Interesant, dar lucrarea ei se numea „Un consultant on-line la vârsta de mijloc”.

Traiectoria lui James, cu succesul de la începutul vieţii şi reevaluarea de la vârsta de mijloc este foarte des întâlnită. Dorinţa din tinereţe de a avea bani şi un statut social a fost disipată de alte dorinţe – în cazul său, de a avea o relaţie stabilă, marcată de dragoste, şi o viaţă mai echilibrată. Odată cu schimbarea sistemului său de valori şi cu răsturnarea fundamentelor deziderateloor anterioare, a trecut printr-o perioadă de incertitudine şi anxietate. Această situaţie este, de asemenea, normală. Anxietatea şi ambivalenţa erau părţi ale procesului de dezvoltare. în mod înţelept, a căutat ajutor în această perioadă şi, în consecinţă, a fost capabil să-şi strunească şi să-şi înţeleagă sentimentele, mai degrabă decât să fie victima lor.

Fulvia Ramirez la vârsta de mijloc

Fulvia Ramirez, o participantă la unul dintre studiile mele, era în cel de-al doilea an de liceu când tatăl său a fost ucis în Vietnam. Cea mai mare dintre cei şase copii ai familiei, Fulvia a trebuit să ajute familia. A renunţat la visul său de

a merge la colegiu, deşi terminase liceul, în timp ce lucra cu jumătate de normă.

Când a absolvit, a intrat într-o companie care a apreciat bilingvismul său în engleză şi spaniolă. Era bine plătită şi era lăudată pentru atitudinea şi calităţile sale. La 33 de ani s-a căsătorit cu unul dintre managerii companiei. A lucrat încă un an, după care a renunţat, odată cu naşterea primului său copil. A mai avut încă doi copii în anii următori, şi când aceştia au intrat la şcoală a lucrat cu jumătate de normă ca traducător de spaniolă. Dar pe măsură ce copiii ei creşteau, Fulvia a început să se gândească la aspiraţiile sale abandonate. A urmat cursuri de educaţie permanentă şi a descoperit că era atrasă de domeniul psihologiei.

Atunci când fiica ei cea mai mică era în căutarea unui colegiu, Fulvia a studiat un catalog al colegiilor. Doi ani mai târziu, tocmai la împlinirea a 50 de ani, Fulvia era acceptată la un program de psihologie la colegiul local.

Reevaluarea pe care Fulvia a făcut-o la vârsta de mijloc este un tablou al maturizării inteligenţei dezvoltaţionale. Abilităţile ei cognitive, inteligenţa emoţională, judecata şi abilităţile sociale au devenit mult mai puternice şi integrate. Cred că sentimentul de siguranţă al Fulviei şi decizia ei de a urma un colegiu au fost alimentate nu doar de agitaţia specifică etapei de reevaluare de la vârsta a treia, ci şi de impulsurile unei noi etape de dezvoltare – eliberarea – care este caracterizată printr-un sentiment puternic de libertate de a

acţiona conform propriilor convingeri.

Etapa a Il-a: Eliberarea

Jeannette Palmer a petrecut mare parte a vieţii sale ocupându-se de creşterea vânzărilor unui magazin. Când am intervievat-o, la 66 de ani, era în plină activitate şi nu avea chef să se pensioneze. „Sunt nerăbdătoare să fac ceva diferit”, spunea ea. „Am nevoie de ceva neobişnuit – chiar dacă un pic diferit. M-am săturat să tot completez registre”.

în săptămânile care au urmat, Jeannette a analizat posibilităţile. Dorea să-şi folosească punctele forte pe care le avea pentru a face ceva ce îi plăcea. Ceva care să aibă un gust. Atunci, şi-a dat seama: îi plăcea să conducă maşina şi să vorbească cu oamenii.

„Sunt o groază de doamne mai în vârstă decât mine care renunţă să mai conducă, dar tot mai au drumuri de făcut”, a spus ea. „Poate au nevoie de un şofer”.

A dat un anunţ la un ziar local. „Şoferiţă experimentată de aproape 65 de ani, valabilă pentru servicii de şofat care poate oferi conversaţii interesante doamnelor mai în vârstă”. A primit imediat telefoane, iar afacerea ei a fost lansată. Din motive de securitate, a decis să poarte un pistol. A urmat cursuri, a luat permisul şi şi-a cumpărat un pistol. A descoperit, în timpul conversaţiilor din timpul şofatului, că multe femei erau, ca şi ea, moarte după poker. Atunci, a organizat o seară săptămânală de poker care, după cum s-a exprimat un prieten „a învins

jocurile de bingo!”

Jeannette, purtătoarea de pistol, doamna şofer, jucătoarea de poker, şi-a menţinut afacerea până la mijlocul anilor ’70, şi a spus că nici o secundă nu a regretat „schimbarea carierei”. Am văzut în dorinţa sa de a face „ceva diferit” semnalele unei reevaluări a cursului vieţii sale de până atunci şi intrarea în etapa de eliberare, după cum a arătat-o dorinţa sa de a risca începându-şi propria afacere. în această etapă, modelele de gândire şi comportament sunt caracterizate printr-o armonizare proaspăt descoperită cu ceea ce suntem, la care se adaugă curajul de a ne exprima liberi şi de a încerca lucruri noi. Eforturile creative sunt alimentate cu energia suplimentară a libertăţii personale, atât psihologice cât şi, datorită pensionării, efective. Oamenii aflaţi în această etapă simt frecvent că inhibiţiile anterioare au fost înlăturate şi sunt foarte pregătiţ să ignore convenţiile sociale. Atitudinile predominante ale etapei de eliberare sunt: „Dacă nu acum, când?”, „De ce nu?” şi „Ce îmi pot face?”.

în această perioadă, oamenii tind să se simtă bine în propria piele, ştiind că dacă vor face o greşeală nu îşi vor afecta în mod considerabil imaginea. Aceasta oferă un context favorabil pentru experimentare şi inovaţie. După cum spunea cineva „nu mai trebuie să demonstrezi nimic nimănui. Este o emancipare”. Aşa că, dacă cineva la 20 de ani nu va urma cursuri de artă de teamă de a nu părea incompetent, o aceeaşi

persoană la vârsta de mijloc sau mai în vârstă – în special atunci când această presiune a eliberării creşte în intensitate – se va concentra mai puţin pe imaginea publică şi va fi mult mai deschisă să înveţe lucruri noi. în această stare a spiritului, este mult mai probabil să ne încercăm norocul urmând nişte cursuri sau să facem o croazieră sau să încercăm o experienţă nouă. Puterea şi confortul acestor sentimente sunt sintetizate în eseul scris de Mark Twain cu ocazia împlinirii vârstei de 70 de ani:

„Cea de-a 70-a aniversare! Este perioada vieţii când dobândeşti o demnitate complet nouă şi teribilă; când poţi da la o parte rezervele de decenţă care te-au oprimat pentru o generaţie să stai fără teamă şi neabătut în vârful celei de-a şaptea terase şi să priveşti în jos şi să dai lecţii – fără reproşuri”.

Pensionarea

Pensionarea este cel mai popularrit de trecere în viaţa adultă americană pentru cei aflaţi la jumătatea deceniului şase de viaţă şi mai încolo. Vom analiza noile cercetări în domeniul pensionării mai pe larg în Capitolul 7, dar mai întâi lăsaţi-mă să menţionez direct rezultatul acestora: Impulsul dezvoltării la adulţii care se apropie de vârsta pensionării *nu* este acela de retragere, neimplicare sau diminuare a puterii. Dimpotrivă, la această vârstă, Imboldul Interior universal are sensul unei eliberări personale. Şi, cât timp pensionarea poate cataliza această perioadă, nu este necesar ca sentimentele de

libertate şi dorinţa de a explora să fie puse în mişcare.

Eliberarea care intervine la vârsta pensionării se poate asemăna adolescenţei. Ambele perioade sunt marcate de o orientare puternică spre experimentare de noi roluri şi de un nou sentiment de autonomie. Dar, ambele reprezintă şi schimbări semnificative în identitatea personală. în adolescenţă, sentimentul de sine al unei persoane este orientat de hormoni, educaţie şi experienţă. în etapa de eliberare adultă, se pot dezvălui de la sine noi faţete ale identităţii personale, sau pot apărea unele noi.

Un Imbold Interior de testare a limitelor este puternic resimţit de-a lungul ambelor perioade. La vârsta adultă, acest lucru se poate exprima printr-o atitudine fluşturatică, comportament impulsiv care este deseori descris cu umor ca fiind o „a doua copilărie”.

La un nivel mai profund, această energie dezvoltaţională se combină cu modele specifice de dezvoltare ale creierului despre care am învăţat în Capitolul 1, care întăresc acele părţi ale creierului responsabile de procesarea informaţiei, procesul de învăţare şi formarea memoriei. în special, dendritele, extensiile în formă de coroană de arbore ale neuronilor, pot facilita comunicarea între celulele creierului, pot atinge numărul cel mai ridicat şi o mare densitate în hipocampusul persoanelor aflate în deceniile cinci şi şapte de viaţă, interval care acoperă complet perioada de eliberare. Mai mult, continuă să se dezvolte noi

neuroni în hipocampus. Această combinaţie între puterea creierului şi dezvoltarea psihologică oferă energie pentru explorarea de noi provocări, învăţarea de noi deprinderi şi experimentarea de noi activităţi, roluri şi relaţii.

Annette Green: Mai în vârstă, mai înţeleaptă şi mai curajoasă

Annette Green nu a fost niciodată o femeie cu o personalitate foarte puternică. O persoană delicată, drăguţă, a lucrat ca menajeră şi a fost tentată să-i protejeze pe alţii şi nu să „rupă pisica". La 68 de ani, a venit să îmi ceară un sfat în legătură cu fiica sa, care avea o lungă istorie de probleme mentale. Ea mi-a spus că a avut sentimentul că întotdeauna medicii fiicei sale ştiau cel mai bine despre ce este vorba şi a acceptat deciziile şi sfaturile acestora. Dar, recent, a început să creadă că trebuie să fie mult mai convingătoare şi să fie un avocat mai puternic al îngrijirii fiicei sale.

Sunt noi sentimente, mi-a spus ea. De fapt, vizita ei la mine a fost prima ocazie când a încercat o a doua opţiune în cazul fiicei sale. în timpul conversaţiei noastre, a făcut referire şi la un nepot care a reuşit, în ciuda mediului puţin propice dintr-un liceu cu mentalitate de cetate asediată. Annette a spus că s-a simţit întotdeauna intimidată să exploreze noi oportunităţi pentru el, darcă mai târziu şi-a dat seama că nu poate sta cu mâinile în sân şi nu poate să nu dea o mână de ajutor. „Dacă nu o fac eu, cine o va face?", a spus ea.

A plecat în acea zi de la mine cu recomandări şi contacte pentru unele programe comunitare care arputea să îi ofere mai mult sprijin fiicei sale. Am aflat mai târziu că Annette a urmat cu succes acele sugestii şi era fericită de progresele făcute de fiica sa. Am aflat şi că a căutat unele licee private şi burse de care ar fi putut beneficia nepotul său. în cele din urmă, el a fost acceptat cu bursă la una din acele şcoli. Mi-a spus că s-a simţit „în al nouălea cer" după această realizare şi pentru nou-descoperitul său curaj şi succes în acţiune.

Dacă Annette ar fi venit la mine cu câţiva ani mai devreme, când nu era în perioada de eliberare, nu cred că ar fi simţit libertatea corespunzătoare de a fi atât de activă în privinţa fiicei sale şi nepotului său. Dar schimbarea interioară care însoţeşte această fază a creat terenul fertil pentru sugestiile mele. Propriul său Imbold Interior a determinat-o să facă restul.

Nimic nu e mai bun decât prezentul

„Dacă nu acum, când?", este o mantra des repetată în perioada de eliberare. în această etapă a vieţii, am terminat, în general, cu orice teamă care decurge din confruntarea cu sentimentul propriei mortalităţi, şi simţim o nevoie crescândă de a ne valorifica la maximum timpul care ne-a rămas. Această perspectivă poate declanşa cu putere manifestarea unei dorinţe pe care ai avut-o întotdeauna, dar căreia nu ai avut curaj sau timp să îi răspunzi.

Phil Smith era un director executiv de succes

în comunicarea corporatistă. Apropiindu-se de 60 de ani, a povestit că s-a simţit înclinat să acorde mai mult timp celor două activităţi preferate: mersul pe bicicletă şi fotografia. A decis să nu mai lucreze cu normă întreagă şi a început să facă consultanţă. Pe măsură ce dedica mai mult timp fotografiei, a dobândit reputaţia locală pentru fotografiile de peisaje din regiunea sa. Atunci când a fost întrebat ce l-a determinat să-şi urmeze pasiunea pentru fotografie, el a spus că s-a simţit eliberat de problemele din tinereţe, prin conştientizarea faptului că viaţa este preţioasă şi finită.

„începi să realizezi mai pe deplin că în faţă nu ţi se mai întinde viaţa întreagă”, a spus el. Sunt zile separate şi fiecare dintre ele contează. Treaba noastră – indiferent de natura muncii noastre – este de a face aceste zile cât mai bune, una după alta”.

Curajul de a-ţi urma vise îndelung reprimate poate fi observat şi în povestirea lui Emily Hale.

Emily a fost bibliotecară de carieră, iar această slujbă s-a potrivit personalităţii ei discrete şi preferinţelor sale pentru solitudine şi linişte. De asemenea, Emily avea şi o latură activistă, fiind o susţinătoare constantă a cauzelor educaţiei publice şi conservării – deşi mai mult prin donaţii de bani decât prin intervenţii publice ori prin asumarea unor roluri de

Când s-a retras din activitate la vârsta de 65 de ani, Emily mi-a spus că a simţit un impuls interior din ce în ce mai puternic de a-şi folosi

cunoştinţele acumulate. A petrecut anii următori încercând să se familiarizeze cu politicile locale şi ale statului şi a lucrat şi scris mai mult în sprijinul educaţiei publice. Munca sa nu a rămas neobservată, şi a acceptat să conducă un grup de lucru la nivel local pe probleme de educaţie. Ea a făcut o pasiune specială pentru acordarea unui procentaj adecvat de ore de predare pentru fiecare student. A argumentat că sistemul actual permitea ca prea mulţi copii să fie incluşi în aceeaşi clasă. în susţinerea politicilor în acest domeniu, a spus că a fost surprinsă de propria ei dorinţă de a se confrunta cu cei care banalizau această problemă sau considerau că o asemenea schimbare nu era fezabilă.

Pentru prima dată în viaţa ei, s-a implicat în discuţii aprinse. într-o zi, mi-a spus că s-a mirat cum comportamentul său i-a afectat relaţiile cu colegii sau chiarpoziţia deţinută în cadrul grupului de lucru. De atunci, răspunzând temerilor sale şi articulându-şi vocea interioară, din ce în ce mai puternică, tonul său a devenit mai tunător. Lovind cu palma în masă pentru a-şi sublinia vorbele, ea a spus: „Bine, dar este drept ceea ce vreau să fac şi, în plus, am 68 de ani, ce-mi pot face?”. Şi a zâmbit.

Reexaminare şi eliberare în acest capitol am analizat cele două etape ale vârstei a treia. Am văzut cum sentimentul unei noi conştientizări a propriei noastre morţi ne poate îndrepta către faza de reexaminare şi cum schimbările psihologice şi fizice care se petrec în minţile şi

creierele noastre ne pot da un nou sentiment de libertate. Aceste două etape ale vieţii pot fi foarte bogate. Am descris oameni obişnuiţi ale căror vieţi din prezent ilustrează pe deplin acest adevăr, dar este uşor de găsit multe povestiri asemănătoare de-a lungul istoriei. Socrate avea 70 de ani când a fost obligat să se sinucidă, deoarece ideile sale ameninţau credinţele şi ideile acceptate de conducătorii Atenei. Tot la 70 de ani, Nicholaus Coppernicus şi-a publicat dovezile în sprijinul teoriei că Pământul se învârte înjurai Soarelui, care a provocat o revoluţie în ştiinţă şi teologie deopotrivă. Mai târziu, Galileo, la 68 de ani, a dezvoltat şi a pledat cu putere pentru adevărul teoriei copernicane. El a fost imediat arestat şi şi-a petrecut ultimii opt ani din viaţă în arest la domiciliu. Pentru a mai menţiona doar una dintre nenumăratele istorii recente, Laura Ingalls Wilder24 a început să scrie cărţile seria „Little House on the Prairies” („Căsuţa din Prerie”) la 65 de ani. A continuat scrierea căiţilor timp de zece ani.

Vreau din nou să subliniez că etapele examinării vârstei de mijloc şi de eliberare nu sunt „crize”, şi nici rezultatul crizelor. Bineînţeles, creşterea şi schimbarea care pot avea loc în cursul acestor perioade implică uneori un fel de anxietate, disconfort, nesiguranţă sau confuzie. Este normal, dar aceste etape sunt, în general, experienţe pozitive din punct de vedere fenomenal, cu condiţia ca persoana respectivă să nu sufere de o boală sau de o deteriorare

extraordinară. Ultimele două etape ale vieţii au în egală măsură un potenţial de creştere pozitivă, după cum vom vedea în capitolul următor.

Cea de-a doua jumătate a vieţii: Etapele a IlI-a şi a IV-a

„Nu ceea ce luăm din această lume ne îmbogăţeşte, ci ceea ce oferim”.

— Henry Ward Beecher

Etapa a IlI-a: Rezumatul

Cea de-a treia dintre cele patru faze ale vârstei a treia apare în jurul pragului de 70 de ani, deşi poate fi prezentă sub diverse forme mai devreme sau mai târziu. De obicei, urmează evaluării de la jumătatea vieţii şi sentimentului inerent de libertate despre care am vorbit în capitolul anterior. Numesc această etapă una a „rezumatului”, deoarece oamenii aflaţi în această etapă simt mult mai puternic dorinţa de a găsi sensuri mai generale poveştii vieţii lor şi de a oferi, la rândul lor. în etapa de rezumat, începem să ne simţim ca „păstrători ai culturii” şi, deseori, dorim să dăraim altora din înţelepciunea şi bunăstarea acumulate. Am văzut nenumărate persoane aflate în această etapă acţionând în baza unei dorinţe crescânde de a da înapoi prin acte voluntare, activism comunitar şi filantropie. Imboldul Interior de a face o evaluare este deseori exprimat în mod creativ printr-o recapitulare şi o revedere a vieţii prin intermediul relatărilor, memoriilor şi autobiografiei, în cadrul studiului despre pensionare pe care îl coordonez, majoritatea participanţilor de 70 şi 80 de ani îşi

scriu memoriile, participă la proiecte de istorie orală, compilează fotografii, creează genealogii de familie sau produc alte feluri de relatări despre viaţă. Un exemplu ilustru al acestei forme de exprimare este cartea de memorii scrisă de Katharine Graham, fost jurnalist la *Washington Post*. A fost prima ei carte, şi a scris-o la 79 de ani. (A obţinut Premiul Pulitzer în

Cred că nevoia unei autobiografii prezentă în această fază, este alimentată atât de o permanentă conştientizare a sentimentului finitudinii vieţii, cât şi de unele schimbări fiziologice petrecute la nivelul creierului, despre care am vorbit în Capitolul 1. în special, mi se pare că folosirea ambelor emisfere ale creierului permite o exprimare optimă a întregii serii de elemente factuale şi emoţionale în povestea vieţii unei persoane. Nu cred că este complet accidental faptul că persoanelor mai în vârstă le place atât de mult să spună poveşti despre viaţa lor sau că trecerea în revistă a vieţii este atât de frecventă la această vârstă. Fără îndoială, este adevărat că timpul liber mai mult joacă un rol în acest caz – scrierea sau chiarorganizarea anumitor lucruri, cum arfi albumele de fotografii de familie, consumă timp şi energie pe care cei tineri, prinşi între grija pentru copii şi dezvoltarea carierei, nu le au neapărat. Dartimpul liber poate fi petrecut prin multe acţiuni. De unde o asemenea nevoie urgentă de a rezuma şi, în cadrul aceluiaşi proces extins, de a oferi ceva celor din jur?

Răspunsul complet la această întrebare nu

este evident, dar cercetarea sugerează că, cel puţin, unul dintre motive poate fi găsit în hipocampus, aceste structuri cerebrale gemene care sunt vitale pentru formarea memoriei şi flexibilitate şi care, de asemenea, contribuie şi la realizarea legăturii între „creierul care gândeşte” din zona neocoitex-ului şi „creierul care simte” din zona limbică. Studii recente realizate de Eleanor A. Maguire şi Christopher D. Frith au descoperit o diferenţă pronunţată în cazul activităţii hipocampusului la tineri şi bătrâni, atunci când aceştia trebuie să rememoreze episoade din viaţa lor. Adulţii de vârsta a treia foloseau atât partea dreaptă, cât şi pe cea stângă, în timp ce tinerii, preponderent partea stângă. Aceste concluzii concordă cu cele cuprinse în studii despre alte regiuni ale creierului, care demonstrează o mai mare folosire a ambelor emisfere cerebrale de către persoanele de vârsta a treia.

Ipoteza mea este că folosirea ambelor emisfere ale c c c ulu r c arsul procesului de rememorare a evenimentelor vieţii oferă o experienţă mai bogată şi mai vie, deoarece creierul foloseşte o paletă mai variată de resurse pentru îndeplinirea sarcinilor. Calităţile intuitive, holistice şi nonverbale ale creierului ce rezidă de obicei în emisfera dreaptă pot aduce un beneficiu sporit funcţiei de rememorare. Folosirea ambelor emisfere poate face pur şi simplu ca procesul de rearanjare a amintirilor în sine să fie o activitate mai vie şi mai plăcută. Cred că, într-adevăr, creierul savurează plăcerea de a se ocupa de

autobiografie în cea de-a doua parte a vieţii – şi aceasta folosind, să spunem aşa, ambele motoare. Văd această preocupare pentru autobiografie şi procesele şi comportamentele mai extinse ale rezumării ca fiind un fel de *„ciocolată pentru creier*” la vârsta a treia – o activitate de înaltă clasă.

Strâns legată de nevoia de a organiza şi rezuma viaţa unei persoane este dorinţa de a oferi ceva familiei, comunităţii sau lumii în întregul său. în studiul meu despre pensionare, aproape fiecare dintre persoanele aflate la vârsta de 70 de ani era implicată în diferite genuri de activităţi voluntare, o caracteristică persistentă cel puţin pentru următorul deceniu de viaţă. Şi aceasta, nu pentru că oamenii mai în vârstă nu au opţiunea de a presta muncă plătită. Aşa cum vom vedea în Capitolul 7, adulţii de vârsta a treia au mai multe oportunităţi ca niciodată de a lucra dacă o doresc. Cu toate acestea, multe persoane de vârsta a treia desfăşoară activităţi voluntare, într-un studiu al AARP realizat în 2003, de exemplu, 40% dintre participanţii la studiu, cu vârsta de 70 sau peste 70 de ani erau implicaţi în activităţi formale de voluntariat pentru organizaţii; în cazul activităţilor informale, fără legătură cu o organizaţie anumită, procentul trecea de 80%.

Gesturile filantropice sunt comune în rândul persoanelor aflate în etapa aceasta. Atunci când participanţii la studiul despre pensionare au fost întrebaţi: „Ce vă dă un sens şi un scop în viaţă?”, unul din răspunsurile cele mai frecvente a fost de

a contribui la ajutorarea altora.

Fratele bunicului soţiei mele, Harold Alfond, fiul unor emigranţi ruşi săraci, a început de la zero, a lucrat din greu şi a creat compania de pantofi Dexter în statul Mâine. El a creat apoi magazinul de vânzare cu amănuntul al fabricii şi a devenit co-proprietar al Boston Red Sox. Când l-am intervievat la vârsta de 89 de ani, era cu siguranţă în această etapă de evaluare, oferind comunităţii şi societăţii contribuţii financiare considerabile şi predând despre metodele unei filantropii eficiente. El mi-a spus că „este important să înveţi cum să dăruieşti" şi spera ca darul său să fie „un model pentru copii, nepoţi, strănepoţi şi alţi filantropi". Toţi cei patru copii ai săi au devenit la rândul lor filantropi. La momentul interviului nostru, Harold donase 100 milioane de dolari; aproape jumătate din această sumă fusese donată când el avea 80 de ani. Exprimând un sentiment comun acestei etape, el a spus: „Aş vrea ca această ţară şi această lume să fie un loc mai bun pentru fiecare".

Procesul de rezumare îi poate determina pe oameni să îşi amintească de visele neîmplinite şi să încheie conflicte nerezolvate. Presiunea de a se confrunta şi de a discuta despre aceste probleme poate fi foarte puternică în această etapă a vieţii. La începutul anilor 1960, psihiatrul şi gerontologul laureat al Premiului Pulitzer Robert Butler a dezvoltat conceptul de „trecere în revistă a vieţii" şi l-a introdus în circuitul terapeutic. Butler spune că procesul vieţii este caracterizat de

„o revenire progresivă la conştientizarea evenimentelor trecute şi, în mod special, la conflictele nerezolvate care pot fi reanalizate şi reintegrate. Dacă reintegrarea se realizează cu succes, poate oferi o nouă semnificaţie şi un nou sens vieţii unei persoane”.

Metoda de a înregistra povestea vieţii unei persoane a câştigat un respect extins în rândul celor care studiază sau tratează adulţi de vârsta a treia. Psihologii au învăţat că revizuirea vieţii unei persoane face parte din procesul normal de îmbătrânire. Procesul de revizuire poate duce şi la conştiinţa şi acceptarea de sine. Munca de pionierat a lui Butler a fost dezvoltată acum în diferite direcţii. Revizuirea vieţii poate fi făcută în grup sau individual, prin scrieri, opere de artă, fotografie sau orice alt mijloc de exprimare. Ideea este că acest proces de revizuire, sub orice formă se manifestă, poate fi o experienţă stimulantă, de deschidere a vieţii.

Povestiri despre etapa de rezumat

Nu este niciodată prea târziu pentru a rezolva conflictele provocate de visele neîmplinite şi de treburile neterminate. Uneori, rezolvarea poate însemna realizarea acestor vise. Să ne gândim la următoarele povestiri:

Răzbunarea lui Frank Bourgin. Frank Bourgin purta greutatea visului neîmplinit de peste patru decenii. în urmă cu 45 de ani, când avea 30 de ani, dizertaţia sa de doctorat fusese respinsă de Universitatea din Chicago. Teza sa apăra noile programe sociale de atunci ale lui Franklin D.

Roosevelt împotriva acuzaţiilor de neconstituţionalitate care i-au fost aduse. Dacă ar fi dorit să se revină asupra acestui refuz, el trebuia să se înscrie din nou ca student la zi. Dar, Frank era căsătorit şi avea un copil nou-născut, iar reînscrierea nu era posibilă. A găsit un loc de muncă în lumea afacerilor şi a pus teza în sertar. Dar Frank nu a uitat niciodată sentimentul nedreptăţii care i-a fost făcută prin respingerea tezei sale. în 1987, cu ocazia bicentenarului Constituţiei americane, a încercat să facă un nou efort. A trimis prin poştă un sumar al tezei sale istoricului Arthur Schlesinger Jr., care tocmai publicase o căite în care exprimase aceleaşi puncte de vedere pe care le expusese Frank în urmă cu câteva decenii.

Câteva săptămâni mai târziu, a sosit o scrisoare de la Schlesinger. Frank Bourgin a izbucnit în ţipete în timp ce o citea. Schlesinger considera lucrarea lui de pionierat o „lucrare extraordinar de originală”. El spunea şi că va cere Departamentului de ştiinţe politice de la Universitatea din Chicago să se mai uite o dată la ea. Departamentul a făcut-o, iar în anul următor, Frank s-a înscris într-o cursă pentru obţinerea gradului de doctor la 76 de ani.

Venii: Trecerea unui pod de 50 de ani. Mulţi s-au mirat poate că Verdi a compus celebra sa operă *Falstaff* la 80 de ani. De ce a ales Verdi să compună tocmai această operă? Dinamica etapei de rezumare oferă o explicaţie. Verdi avea de fapt o treabă neterminată care-l apăsase peste

jumătate de

Când avea 25 de ani, Verdi a compus o operă comică *Un Giorno di Regno* (*Rege pentru o zi*). A fost pusă în scenă în 1840 la faimoasa operă *Scala*, dar a fost primită atât de prost încât reprezentaţia a fost anulată după primul spectacol. Eşecul era copleşitor, cu atât mai mult cu cât Verdi îşi pierduse recent soţia şi, un an mai târziu, tânărul fiu. El şi-ajurat să nu mai scrie o altă operă dar, la încurajarea fermă a directorului de la *La Scala*, Verdi a scris *Nabucco*, al cărei succes l-a propulsat pe Verdi într-o carieră de succes timp de decenii.

55 de ani după eşecul „*Regeluipentru o zi*”, Verdi, aflat în etapa de evaluare şi în culmea succesului, a văzut proiectele pe care nu le terminase – eşecul său de a compune o operă comică de succes. A decis că venise vremea să mai încerce o dată. Rezultatul a fost *Falstaff*, una din cele mai bine scrise opere vreodată. Şi, în nota obişnuită, opera a avut premiera la *La Scala*.

Evaluarea în masă. Jim Grenquist, un participant la studiul meu despre pensionare, mi-a descris cum, în ultimul deceniu, un grup de adulţi din oraşul său natal Malden, statul Massachusetts, se aduna pentru a împărtăşi povestiri despre vieţile membrilor săi. (Povestirile erau foarte importante pentru mine deoarece mătuşa mea, Rose Litchman, trăia la Malden în aceeaşi perioadă cu participanţii la acest grup.)

Grupul a început cu şase adulţi care au crescut în două zone din Malden – Linden şi

Maplewood. Erau conştienţi de bogăţia povestirilor istorice şi culturale din anii 1930,1940 şi doreau să le păstreze. Au descoperit că prin împărtăşirea poveştilor lor cu alţii care au crescut în aceeaşi perioadă, au fost declanşate mai multe amintiri.

Pe măsură ce anii treceau, a crescut entuziasmul pentru proiect şi aproximativ 500 de persoane au participat cu amintiri. Unul din membrii grupului, William T.J. „Bill" Dempsey, născut în 1924, a lucrat voluntar pentru transformarea volumului imens de istorie orală în cărţi. Au fost publicate câteva volume prin intermediul tehnologiilor de ultimă oră. în prefaţa primei ediţii a fost inclus următorul text, care sintetizează impulsul şi valoarea etapei de evaluare: „Această carte a amintirilor noastre despre viaţa în Linden poate servi ca o mărturie nu doarpentru noi, ci şi pentru copiii şi nepoţii noştri; iar pentru numeroşii copii din comunitatea noastră de astăzi poate fi o parte a moştenirii lor cu care se pot mândri".

Etapa a IV-a: Bisul

Etapa bisului începe, de regulă, spre sfârşitul deceniului şapte de viaţă, devine mai pronunţată în timpul deceniului al optulea şi se extinde până la sfârşitul vieţii. Văd această perioadă ca o manifestare a creativităţii neobosite a creierului care creează un Imbold Interior pentru reflecţie şi o dorinţă de continuare şi celebrare. Folosesc *bis* în sensul francez de „din nou" şi „va continua". Această etapă nu este un cântec de lebădă, ci mai

degrabă o serie de variaţiuni pe miriade de teme create în timpul vieţii unei persoane.

în ciuda bolilor şi a limitărilor fizice, în această perioadă a vieţii, oamenii sunt încă impulsionaţi de sentimente puternice, cum arfi dorinţa de dragoste, companie, autodeterminare, control şi aceea de a oferi celorlalţi. într-un fel, această etapă include aspecte ale celor trei etape anterioare – continuăm să ne examinăm vieţile, resimţim un sentiment de eliberare de constrângerile anterioare şi mulţi se simt pătrunşi de dorinţa de a-şi rezuma vieţile şi de a exprima într-un fel ideile dobândite. în această etapă târzie a vieţii, aceste Imbolduri Interioare pot fi exprimate în moduri surprinzătoare. Este o perioadă când apar perspective complet noi asupra vieţii – şi aşa cum adulţii aflaţi în această etapă trăiesc pe drumurile bătute ale comportamentului şi concepţiilor lor, sunt în egală măsură capabili să „sară peste etape" în moduri minunate şi spontane.

La vârstele de 105, respectiv 103 ani, Bessie şi Sar ah Delaney, surori de origine afro-americană, care au trăit toată viaţa împreună au scris „*The Delaney Sisters*: *The First HundredYears*" („*Surorile Delaney*: *Primii o sută de ani*"), o autobiografie comună care ilustrează atât etapa de rezumat, cât şi pe cea de bis. Atunci când, doi ani mai târziu, Bessie a murit, Sar ah a mai scris o carte „*On My Own'* {„*Singură'*).

Perioada de bis poate fi marcată de un simţ al umorului faţă de realitatea morţii şi faţă de

aspectele uneori frustrante ale îmbătrânirii. Să ne gândim la actorul George Burns.

L-am intervievat pe Burns când avea 97 de ani, când înregistram o serie de mesaje despre îmbătrânire. Când l-am întrebat cum se adaptează vârstei înaintate, mi-a zâmbit: „Acum, cer aplauzele înainte, cine ştie”. Şi a continuat să primească aplauze până la o sută de ani. Şi a continuat să vorbească la fel de relaxat despre sfârşit. Când l-am întrebat: „Ce spune doctorul tău că fumezi şi bei?”, nu a pierdut ocazia să spună: „Doctorul meu e mort”.

Această etapă este marcată de vitalitate – o vitalitate a spiritului, chiar dacă nu este întotdeauna una a trupului. îmi amintesc aceste versuri dintr-un poem al lui Dylan Thomas

„Ceea ce nu poţi obţine delicat în această noapte minunată,/Vârsta matură va face să ardă şi să se mistuie la sfârşitul zilei”.

Este important să ne amintim că şi la vârsta a treia, creierul îşi menţine abilităţile principale. Pentru a fi exacţi, unele aspecte ale funcţionării intelectuale se degradează odată cu înaintarea în vârstă, dar învăţarea este întotdeauna posibilă, iar volumul experienţei codate în creierele de vârsta a treia este de neînlocuit. Continuă să fie create noi dendrite, noi sinapse şi chiar şi noi neuroni – mai ales când adultul de vârsta a treia este angajat în mod activ în proiecte care sunt stimulatoare din punct de vedere fizic şi mental.

Nu doar că rămâne creierul în sine flexibil (cu condiţia să nu fie afectat de o boală cronică sau

degenerativă), dar aspectul emoţional şi starea generală rămân, de asemenea, intacte, chiar şi în confruntarea cu probleme fizice serioase. Este o trăsătură semnificativă a etapei de bis – continuarea armonioasă a vieţii în ciuda obstacolelor. Cei foarte în vârstă pot trăi în continuare sentimente profunde de plăcere şi satisfacţie, în special în relaţia cu familia şi cu alte persoane importante. Cercetătorii de la Universitatea de Stat Georgia din Atlanta au confirmat acest lucru. într-un studiu, oamenii de ştiinţă au căutat diferenţele în folosirea abilităţilor şi atingerea mulţumirii faţă de viaţă la adulţii la prima tinereţe, la a doua tinereţe şi la vârsta a treia. Participanţii erau adulţi sănătoşi, activi din punct de vedere social care trăiau în comunitate. Nu au fost identificate diferenţe în 11 din 12 cazuri în ce priveşte abordarea resurselor sau eficienţa generală. Evaluarea mulţumirii faţă de viaţă era, şi ea, asemănătoare la cele trei grupuri de vârstă. Cercetările indică faptul că pentru adulţii sănătoşi, cei de vârsta a treia fac faţă cel puţin la fel de eficient ca aceia mai tineri, în ciuda eventualităţii că ar suferi boli fizice sau pierderi de un fel sau altul. Nivelurile relativ ridicate de satisfacţie demonstrează, totodată, şi rezistenţa psihologică şi puterea persoanelor aflate în cea de-a doua etapă a vieţii.

Numeroase alte studii au confirmat aceste cercetări – chiarîn rândul adulţilor care nu au o stare bună de sănătate. Ideea principală: oamenii se adaptează mai bine condiţiei lor pe măsură ce

îmbătrânesc. Indiferent de starea lor de sănătate, oamenii mai în vârstă sunt în mod general mai bine pregătiţi – în ce priveşte atât mulţumirea faţă de viaţă, cât şi capacităţile – să facă faţă vicisitudinilor îmbătrânirii. în încercarea de a demonstra de ce starea bună se îmbunătăţeşte sau rămâne la un nivel constant în cea de-a doua parte a vieţii – în loc să înregistreze o degradare progresivă – cercetătorii fac frecvent referire la cercetările potrivit cărora îmbătrânirea este însoţită de emoţii pozitive şi mai puţin de cele negative. După cum am văzut în Capitolul 1, aceste observaţii au legătură cu „maturizarea" amigdalelor, centrii proceselor emoţionale din creier. La aceste schimbări psihologice aş dori să adaug că permanenta dezvoltare a Imboldului Interior către creştere şi dezvoltare are un impact pozitiv în această etapă.

Aceste tendinţe sunt evidente şi în rândul centenarilor – oameni care au atins vârsta de 100 de ani sau au trecut de ea. în studiul său despre centenari, inclus în „*Living to 100*", Thomas Perls relatează că „centenarii nu se confruntă cu degradări pe termen lung, treptate, ale stării de sănătate. Peste 95 % dintre centenarii noştri sunt sănătoşi şi independenţi din punct de vedere cognitiv de la vârsta de 90 de ani, cu rate scăzute de boli mentale şi depresii... Centenarii sunt sănătoşi aproape tot cursul vieţii şi înregistrează un declin rapid înainte de moarte". Aceasta este o veste bună, în special după ce s-a ajuns la concluzia că grupul de vârstă cu cea mai mare

rată de creştere este cel de o sută de ani, şi mulţi oameni se tem că o viaţă lungă înseamnă o lungă perioadă de timp de neputinţă înainte de moarte.

Printre participanţii la studiul lui Perls se numără Dirk Straik, care este un exemplu al vitalităţii ce însoţeşte marca centenarului. Straik era profesor la MIT. La vârsta de 100 de ani a călătorit în Olanda sa natală pentru a ţine un curs şi a-şi vizita radele. La 101, a publicat un articol despre un nou concept numit etnomatematică şi îşi scria autobiografia. Profesorul Struik continua să studieze, să gândească, să evalueze vechi concepte şi să înveţe noi idei când a împlinit 106 ani, în 2000. El şi ceilalţi centenari pun în practică în mod instinctiv ceea ce îmbătrânirea cognitivă o demonstrează: învăţarea de lucruri noi şi menţinerea unei activităţi mentale sunt cheia către puterea mentală.

Celebrarea etapei de bis

Reuniunile şi aniversările organizate de familii şi comunităţi pot oferi un liant social important şi coeziune, în această etapă a vieţii. „Bătrânii cei mai bătrâni” transmit deseori colegilor mai tineri sentimente de speranţă şi oportunităţi, darşi o fascinaţie şi mirare în faţa vieţii în sine. Acestui efect i se datorează apelul naţional la mulţumiri pentru centenari lansat de către prezentatorul meteo Willard Scott la emisiunea *Today Show25*. Deşi acum nu mai sunt menţionate constant, aceste mulţumiri au creat un sentiment de celebrare a vârstei a treia în rândul a milioane de persoane.

Deseori am sentimente de deferenţă, respect şi curiozitate faţă de cei mai în vârstă participanţi la studiile mele. îmi amintesc că, acum zece ani, la un moment dat mi s-a cerut să fac un interviu cu un centenarla Huffington Center onAging26 din Houston. Mildred Horton tocmai împlinise o sută de ani şi avea reputaţia unei „tiribombe". în seara întâlnirii, Mildred a mers pe scenă în faţa a câtorva sute de persoane. Era îmbrăcată cu o rochie elegantă cu curea albastmgri, cu un sacou fără nasturi alb elegant, într-un mergător care semăna cu un carelegant şi distins. S-a aşezat pe scaunul din faţa mea şi am început internul prin a-i mulţumi pentru timpul acordat discuţiei cu mine şi cu publicul. Bine, a replicat ea, de obicei în această seară juca cărţi, şi nu îi era prea uşor să îşi găsească timp în agenda ei încărcată, dara simţit că era important să facă acest lucru. Această şarjă a menţinut tonul glumeţ al serii.

„Trebuie să vă pun o întrebare care am bănuiala că v-a fost pusă de multe ori, darmulte persoane încă şi-ardori să vă asculte răspunsul – cum este să ai 100 de ani?", am întrebat. Fără a sta pe gânduri, mi-a răspus că „Nu văd nici o schimbare faţă de momentul când am împlinit 99 de ani".

în cursul interviului, a discutat despre pasiunea sa de a-i ajuta pe alţii, care în acest moment se concentrau asupra familiilor şi copiilor din Bosnia care sufereau din cauza războiului civil devastator. De-a lungul serii, Mildred şi-a fermecat audienţa cu un simţ al umorului inteligent, pe care

l-am descoperit frecvent la cei aflaţi în ultima perioadă a vieţii.

Povestiri din Etapa bis în urmă cu câţiva ani, la o conferinţă despre creativitate şi îmbătrânire desfăşurată la Santa Fe, am făcut parte dintr-un juriu care evalua lucrările unor artişti de vârsta a treia. Un coleg mi-a spus să nu ratez sculptura Beatricei Pearse, aşa că m-am dus să o caut. Beatrice stătea lângă sculpturile sale cu bufniţe, arătând ea însăşi ca o operă de artă, îmbrăcată cu un halat de lucru peste o rochie neagră. M-a întâmpinat cu un surâs de bun venit şi nişte ochi strălucitori.

„în discursul tău ai spus lucruri mari”, mi-a spus ea.

„Este clar pentru mine că tu şi lucrările tale sunt dovezi în sprijinul prevalenţei şi potenţialului pentru exprimare creativă ce marchează procesul de îmbătrânire”, am replicat

„Ei bine, nu am fost artist dintotdeauna”, mi-a spus ea doct. „Am fost asistent juridic toată viaţa, şi nu am început să sculptez decât la vârsta de 94 de ani. Nu ştiu ce am făcut în aceşti 94 de ani!”

în mod extraordinar, Beatrice a realizat aceste lucruri deşi ea era, de fapt, oarbă. Mi-a spus că a crescut la o fermă şi era fascinată de apariţia bufniţelor în hambare. Aceste imagini au rămas imprimate în mintea ei. Când a decis, dintr-un capriciu, că vrea să îşi încerce mâna pe sculptură la vârsta de 94 de ani, şi-a descoperit dragostea pentru textura şi senzaţia produsă de lut. Şi-a amintit de bufniţe şi a descoperit că le

poate vedea clar cu ochii minţii, iar această vedere clară a putut fi transferată sculpturilor sale. Curând, a început să expună şi a primit recunoaştere şi un răspuns pozitiv.

La patru ani de la întâlnirea noastră, am primit o scrisoare din partea familiei Beatricei. Mi-a spus că a murit, dar că a continuat să sculpteze şi cu o săptămână înainte de moarte. Povestea Beatricei îmi aminteşte de cea a lui Beethoven, care a compus unele din cele mai monumentale opere după ce a surzit. Beatrice şi-a pierdut vederea, dar a continuat să aibă o viziune interioară a bufniţelor din hambar şi a altor animale de fermă. Povestea sa demonstrează că pierderile inevitabile care însoţesc procesul de îmbătrânire nu trebuie să provoace crize sau retragerea din viaţă.

Caracteristicile de continuare şi celebrare a vieţii, în ciuda pierderilor, din etapa bis, este ilustrată şi de către o povestire din propria mea viaţă. Mama mea, Lilian Cohen, avea 84 de ani la moartea tatălui meu, de maladia Alzheimer, după aproape 60 de ani de căsătorie. Trei ani mai târziu, a decis să se mute într-un apartament privat dintr-o comunitate asistată din oraşul unde trăia fratele meu. A dorit să ia cu ea pianul cu care a crescut, deşi nu mai cântase la el în timpul sau din momentul în care tatăl meu s-a îmbolnăvit foarte grav. Pianul cântărea aproximativ 550 de kilograme, dar a fost mutat cu succes în apartament.

„Bis”-ul său a fost de a mai cânta la pian încă

peste cinci ani. Vecinilor săi le plăcea sunetul muzicii răzbătând din pereţii apartamentului său, iar una din asistentele din clădire a întrebat-o dacă nu ar dori să cânte la nunta ei. Mama, bucuroasă de invitaţie, a acceptat cu plăcere.

Ulterior, mama a avut un atac cerebral care nu i-a mai permis să mai desfăşoare multe dintre activităţile anterioare şi i-a răpit multe – dar nu toate – din amintirile sale dragi. Cu toate acestea, a rămas cât de activă cu putinţă. Era în continuare pe deplin capabilă să se bucure de plăcerile vieţii. în aceeaşi lună în care a avut atacul, s-a născut primul său nepot, o fetiţă numită Ruby, care a umplut-o de plăcere pe mama. La scurt după aceasta, întreaga noastră familie s-a reunit pentru aniversarea a 90 de ani. Era exact acel tip de reuniune de familie tipic acestei etape, o perioadă de uniune, de rememorare a amintirilor comune, pentru a ne bucura de plăcerile companiei celorlalţi şi de a arăta respectul faţă de decana de vârstă a familiei. în timpul petrecerii, mama mea a ţinut-o pe Ruby în braţe timp de o oră, iar Ruby se simţea perfect acolo.

Povestea Annei

Anna Franklin tocmai împlinise 100 de ani. Trăia într-un complex de locuinţe publice, unul dintre numeroasele locuri pe care le-am vizitat în cursul studiilor despre îmbătrânire. Aflase că sunt psihiatru şi m-a întrebat dacă aş putea să o vizitez. Curios de această cerere, am mers într-o zi la apartamentul său şi am bătut la uşă.

A venit la uşă fără un aparat ajutător de mers

sau un baston şi m-a întâmpinat zâmbind. După o scurtă discuţie la un ceai şi nişte prăjituri pe care tocmai le pregătise, am întrebat-o de ce dorea să mă vadă. Un zâmbet dulce, poznaş, i-a apărut în colţul gurii.

„Ei bine, am 100 de ani şi nu am văzut niciodată un psihiatru”, mi-a spus. „Sincer, mă întreb cum erai. Spune-mi ce fac psihiatrii”.

„în primul rând, te întreabă dacă te deranjează ceva, şi apoi îţi cer să le povesteşti viaţa pentru a te cunoaşte mai bine şi a te ajuta”, am replicat eu. „Te deranjează ceva?”

Anna a râs din nou şi mi-a spus „Nu neapărat”. „La 100 de ani ai numeroase dureri şi junghiuri şi iei medicamente, dar trăiesc singură şi destul de bine. Dacă merg afară, strănepoata mea sau un prieten trebuie să mă însoţească. Sunt binecuvântată şi am o familie care mă iubeşte”.

Am vorbit peste o oră despre viaţa sa, cum e să creşti în Sudul segregaţionist, cum şi-a ajutat soţul să conducă un mic restaurant, crescându-i pe cei patru copii şi apoi, cum şi-a văzut nepoţii crescând, mergând la colegiu şi apoi constminduşi propriul drum în viaţă. îi plăcea în continuare să gătească şi încerca reţete noi, şi îi plăcea să coasă şi să Mcoteze. La un moment dat, a luat un album mare de fotografii de pe unul din rafturi şi mi l-a dat. Avea 11 nepoţi, 26 de strănepoţi şi trei străstrănepoţi.

Am întrebat-o dacă ea sau cineva din familie a ajutat-o să scrie sau să înregistreze perioada extraordinară a vieţii sale. Mi-a dat o altă carte de

pe acelaşi raft. Impulsionată şi ajutată de una dintre nepoatele sale, îşi scrisese memoriile cu zece ani în urmă. A fost şi intervievată de unul dintre stră-strănepoţii săi pentru un proiect de istorie orală.

„Ce urmează?”, am întrebat-o.

S-a întors la acelaşi raft şi a scos o altă carte. Aduna laolaltă mai multe foi cu o copertă pe care scria: „Marea carte de reţete a Annei Franklin: Primii o sută de ani”.

„Am multe de făcut”, spune ea, „adaug mereu câte o nouă reţetă”.

înainte de a pleca, am întrebat-o cum i s-a părut prima întâlnire cu un psihiatru. A râs şi a spus „Nu eşti deloc nebun”. Şi m-a strâns la piept cu putere.

Am părăsit apartamentul Annei Franklin bine dispus de vitalitatea şi căldura ei. Personifica etapa de „bis” a vieţii.

Cele patru etape: Rezumat

Am analizat până acum cele patru etape ale vârstei a treia: reevaluarea de la jumătatea vieţii, eliberarea, rezumarea şi bisul. Aceste etape reprezintă o combinaţie de evoluţii neurologice, cognitive şi emoţionale care au loc în timp, o manifestare a Imboldului Interior constant. Ca şi în etapele anterioare ale vieţii, anii noştri din urmă sunt marcaţi de dorinţa de noi perspective, de schimbări şi de noi forme de exprimare creativă. Aceste etape se conturează în progresie liberă, în general, darnu sunt întotdeauna definite de un interval anume de timp; uneori se suprapun,

se intersectează sau sunt în sinergie. Fiecare persoană experimentează propria sa secvenţă temporală, sau model, sau rezultat al celor patru etape. Şi influenţa pozitivă a fiecărei etape reflectă dinamismul constant şi rezistenţa creierului uman.

Vedem traiectoria şi forţa dezvoltării umane la un bebeluş care încearcă să apuce, să se târască şi să comunice; un sugarce vrea să ajungă pe treapta cea mai de sus; şi un puşti care îşi transformă în mod creativ patul într-o navă şi pernele în fortăreţe. O vedem în experimentele constante ale adolescenţei şi în dorinţa de autonomie, precum şi în căutările creative ale adulţilor de toate vârstele care, la modul figurat, vor efectiv să cucerească munţii şi să atingă stelele. O vedem la centenarii care se confruntă cu limitele vieţii, cu propria lor creativitate şi propriul curaj. în toate aceste etape întâlnim Imboldul Interior din fiecare – el ne împinge spre noi drumuri, provocări, schimbări şi creaţii. în cele din urmă, aceste aspecte dezvoltaţionale ale îmbătrânirii contribuie nu doarla creşterea noastră individuală şi la bunăstarea noastră, ci şi la sănătatea şi la supravieţuirea speciei noastre.

Cogniţie, memorie şi înţelepciune

„Uşile înţelepciunii nu sunt niciodată închise”.

— Benjamin Franklin

Pe o masă dintr-o cameră cu plafonul înalt din Muzeul de Stat din fosta republică sovietică Georgia se află un craniu cu ochii scobiţi. Acest

craniu nu este atât de tăcut pe cât s-ar părea. Pentru antropologii care l-au scos la lumină din pământ, acest craniu şopteşte mesage despre importanţa vârstei a treia în vechile societăţi proto-umane. Acest craniu este cea mai timpurie dovadă, veche de aproximativ 1.8 milioane de ani, a emergenţei unei noi forte în evoluţia umanităţii: înţelepciunea.

Antropologii de la muzeu numesc acest craniu „bătrânul”, deşi estimează că ominidul – din specia „Homo erectus” – a avut la moartea sa aproximativ 40 de ani. într-adevăr, toate celelalte cranii găsite la acelaşi nivel arată mult mai netede, cu trăsături fine, delicate şi cu dentiţia intactă, care indică o vârstă mai mică la moarte. Probabil că în acea vreme, atingerea vârstei de 40 de ani era echivalent cu ceea ce înseamnă astăzi a împlini 100 de ani. Dar ceea ce este splendid la „bătrân” este nu numai că nu mai are dinţi, dar cavităţile sunt fine şi umplute cu oase care au crescut în acele spaţii. Această nouă creştere a oaselor demonstrează că „bătrânul” a mai trăit câţiva ani după ce şi-a pierdut dinţii, într-o perioadă când ominizii erau deseori atât pradă, cât şi vânători, cea mai plauzibilă explicaţie a acestei trăsături curioase este că el a fost ajutat de tovarăşii săi, care l-au hrănit şi au avut grijă de el. Şi, în schimb, acest lucru arată că ocupa un loc important în comunitate.

Nu putem şti care a fost contribuţia acestui bătrân la comunitatea sa, dar cea mai plauzibilă explicaţie este că acesta era important pentru

ceea ce *ştia*. Deşi localizarea cu precizie a originilor limbii nu va reprezenta niciodată o ştiinţă exactă (sunetele nu se fosilizează), dovezi certe privind mărimea creierului şi structura circumferinţei craniene i-a determinat pe unii antropologi să sugereze că *Homo erectus*, şi poate şi mai timpuriul *Homo habilis*, au fost capabili să producă o anumită formă de limbaj articulat. Poate chiarinvenţia şi folosirea limbajului de fapt au reprezentat factorul decisiv al succesului lui *Homo erectus* asupra celorlalte specii de hominide care trăiau în aceeaşi perioadă, cum arfi oamenii de Neanderthal. în orice caz, abilitatea de a transmite cunoaşterea de la o generaţie la alta trebuie să fi fost un element important şi, în consecinţă, trebuie să fi crescut valoarea acelor membri ai comunităţii care au acumulat cea mai multă cunoaştere – bătrânii – şi care au fost în măsură să o transmită celorlalţi.

După cum corpul uman creşte cu timpul, şi aşa cum viaţa culturală şi socială a speciei noastre a devenit din ce în ce mai complexă, şi valoarea atribuită adulţilor a crescut. De aceea, selecţia naturală a favorizat o creştere a duratei vieţii, deşi potenţialul de reproducere al femeii se opreşte în mod normal la sfârşitul vârstei de 40 de ani. în mod clar-, atunci când vine vorba de fiinţe umane, capacităţile de a preda, de a transmite înţelepciune şi îndemânări, şi rolul de a servi drept depozitai' al culturii sunt la fel de importante ca şi capacitatea de reproducere. Complexitatea societăţii globale actuale şi

varietatea de îndemânări necesare administrării acestor situaţii complexe nu fac decât să amplifice importanţa bătrânilor în mijlocul nostru.

înţelepciunea şi gândirea post-formală

Ce înseamnă, însă, cu precizie înţelepciunea şi cum se dezvoltă aceasta? Una dintre definiţiile standard spune că înţelepciunea constă în „a folosi în cel mai bun mod cunoştinţele existente”. Această abordare mai degrabă utilitaristă impune o cunoaştere specifică, precum şi o înţelegere mai largă a contextului în care această cunoaştere este folosită. Dar această definiţie nu ne mulţumeşte pe deplin. Pentru majoritatea oamenilor, înţelepciunea implică şi o perspectivă ce are în vedere un bun comun de lungă durată care depăşeşte nivelul individual, de scurtă durată. Intuiţiile şi actele asupra cărora cad de acord mai mulţi oameni tind să se bazeze pe experienţe trecute sau pe o istorie comună şi pot anticipa posibile consecinţe viitoare. Cu alte cuvinte, acţiunile înţelepte au în vedere în egală măsură trecutul şi viitorul. De asemenea, înţelepciunea este înţeleasă la modul general ca rezultatul concertat al multiplelor forme de inteligenţă – raţiune, intuiţie, inimă şi spirit. în mod fundamental, reprezintă manifestarea inteligentei care se dezvoltă – o integrare matură a capacităţilor de gândire, inteligenţei emoţionale, capacităţilor de judecată, inteligenţei sociale şi experienţei de viaţă.

Psihologia contemporană a elucidat un element-cheie al unui stil mai avansat de gândire

(cognitivă) care reprezintă un element important al înţelepciunii: gândirea post-formală. Am menţionat acest concept în Capitolul II deoarece gândirea post-formală contribuie în mod semnificativ la procesul de dezvoltare a inteligenţei. Gândirea formală pune accentul pe rezolvarea problemelor prin intermediul logicii pure şi este de dorit să se recurgă la ea în cazul problemelor bine definite, cu reguli clare de operare, cum ar fi matematica şi ştiinţele „grele”. Jean Piaget, unul din fondatorii domeniului dezvoltării cognitive, considera că această calitate a „gândirii pure” îşi are maxima dezvoltare în adolescenţă şi în prima fază a vârstei adulte. El considera că a fi „matur” înseamnă a gândi ca un om de ştiinţă.

Dar multă lume consideră că această perspectivă este prea limitată. Lumea reală nu este atât de clar definită ca lumea formulelor matematice. Regulile nu sunt întotdeauna clare, iar cunoaşterea nu este întotdeauna absolută. Conceptul de gândire formală a fost creat pentru a descrie stiluri de gândire mai subtile, mai flexibile şi mai intuitive care nu se pot dezvolta decât în timp. Gândirea *post-formală* este valoroasă în cazul problemelor greşit definite, ambigue şi în cazul cărora există mai mult de o soluţie. Se concentrează mai mult asupra a ceea ce este relativ decât absolut şi în egală măsură pe identificarea şi rezolvarea problemelor. Multe dintre dilemele etice dificile cu care ne confruntăm noi astăzi se încadrează în această

categorie. Folosirea donării pentru vindecarea unor maladii, de exemplu, implică sisteme contradictorii de valori, clarificarea problemelor aflate în discuţie şi luarea în considerare a unui număr nedefinit de soluţii în căutarea uneia singure.

Recursul la gândirea post-formală implică trei tipuri de raţionamente – gândirea relativistă, cea dialectică şi cea sistematică, după cum am arătat în Capitolul II. Fiecare dintre aceste trei tipuri de gândire decurge din modul de dezvoltare cognitivă dat de modul în care ne formăm, învăţăm şi de experienţa pe care o câştigăm. Gândirea post-formală se încadrează în conceptul mai vast de proces de dezvoltare al inteligenţei deoarece ne permite să integrăm mai bine emoţiile şi raţiunea în modul de rezolvare a unei probleme. Creşterea în timp a priceperii noastre de a recurge la o serie de capacităţi mentale are legătură, probabil, cu dezvoltarea simultană a părţilor dreaptă şi stângă a emisferelor creierului, asociată cu maturizarea creierului.

Mulţi dintre cei aflaţi în cea de-a doua etapă a vieţii îşi amintesc episoade din tinereţe când ne-am confruntat cu o problemă importantă, dar nu ne-am putut concentra pentru a o rezolva. Cu toate acestea, la mijlocul vieţii, am dobândit suficientă intuiţie pentru a aborda efectiv problemele care, altădată, ne-au tulburat. De exemplu, mulţi liceeni deţin informaţii de bază despre alcool: că acţionează ca un sedativ pentru sistemul nervos central, că poate diminua

inhibiţiile, şi că îţi poate face rău dacă bei prea mult. Doar această informaţie poate fi suficientă pentru a-l determina pe un individ să consume alcool în mod înţelept (sau să nu consume deloc). Consumul de alcool este complicat de o serie de variabile, cum ar fi predispoziţia genetică pentru dependenţă, metabolismul specific al unei persoane, faptul că efectele alcoolului sunt determinate în mod hotărâtor de mediul în care este consumat, şi că în cursul beţiei pot apărea consecinţe calitativ diferite. Experienţa poate învăţa o persoană despre aceste subtilităţi şi despre caracteristicile specifice ale corpului şi vieţii care (în lipsa unei dependenţe clare) poate duce la luarea unei decizii înţelepte în legătură cu consumul de alcool. Doar logica nu reprezintă un îndrumător suficient; trebuie să tragi concluzii folosindu-te de gândirea post-formală.

Un exemplu istoric de gândire post-formală în practică reiese din experienţa unui tânăr naturalist din secolul 19. între 22 şi 27 de ani, acest om a călătorit în toată lumea pentru a colecţiona mii de specii de plante şi animale, iar observaţiile despre acestea le-a notat în zeci de carneţele. Deşi a făcut observaţii interesante despre noi specii, făcea eforturi pentru a avea un tablou complet. A avut nevoie de 23 de ani de gândire profundă, cercetare şi corespondenţă cu alţii înainte de a pune cap la cap piese disparate într-un mod pe care l-a considerat acceptabil pentru a fi publicat. La vârsta de 50 de ani, cartea sa a fost publicată provocând în egală măsură

laude şi condamnări. Omul se numea Charles Darwin, iarcartea a cărei scriere a durut atât de mult s-a numit „Originea speciilor”.

Gândirea post-formală şi etapele vârstei a treia în prima fază, a evaluării de la jumătatea vârstei, capacităţile noastre potenţiale pentru gândire post-formală se dezvoltă, ajutând la rezolvarea ambiguităţii caracteristice acestei etape a vieţii. Capacităţile post-formale de a avea în vedere mai mult de o soluţie la o problemă, de a ţine cont de soluţii contradictorii pentru provocările cu care ne confruntă viaţa, şi de a recunoaşte procentul de relativitate care domină viaţa sunt i nstru mentele de care avem nevoie în această etapă. Putem începe să punem noi întrebări, să analizăm alternative, înainte de a ne arunca în vâltoarea găsirii de soluţii noi, şi să luăm decizii bazate pe integrarea perfectă a gândurilor şi sentimentelor noastre. Acesta este motorul psihologic fundamental (cu toate că provocator din punct de vedere emoţional) din spatele construcţiei specifice etapei de reevaluare de la jumătatea vârstei. în acelaşi timp, schimbarea contextului nostru psihologic, sub influenţa gândirii post-formale, ne determină să acordăm mai mult respect sentimentelor intuitive.

Contopirea specifică gândirii post-formale dintre „raţiune” şi „simţire” ne este de ajutor în etapa de eliberare, după cum o arată exemplul de mai jos.

Marilyn Andrews şi-a propus dintotdeauna să se pensioneze odată cu soţul său, la vârsta de 65

de ani. Dar atunci când avea 62 de ani, soţul său a murit brusc. Marylin lucrase peste 20 de ani ca asistent administrativ al unui avocat. Când avea 64 de ani, avocatul s-a pensionat şi şi-a închis biroul. Văduvă, acum, fără copii, Marylin avea nevoie de o slujbă nouă. în ciuda unei scrisori de recomandare nemaipomenite şi a unei experienţe certe, a fost refuzată de mai mulţi potenţiali angajatori când le-a spus că are 64 de ani. Ei i-au spus că aveau nevoie de cineva care să ocupe acel post pentru o perioadă cuprinsă între zece şi 15 ani.

Toată viaţa ei, Marylin a fost un om corect, care a respectat întotdeauna regulile. Acum, şi-a dat seama că vârsta lucra împotriva ei, deşi arăta mai tânără. „Şi dacă mi-aş ascunde vârsta?", s-a întrebat. „De ce nu?" şi-a spus. „Care arfi cel mai mare rău care mi s-arputea întâmpla? M-ar concedia."

Planul său a făcut-o pe Marilyn să se simtă plină de energie. Şi-a cumpărat o garderobă nouă, care a făcut-o să arate şi mai tânără, şi s-a dus la interviul pentru o nouă slujbă. Ca şi ceilalţi de dinainte, angajatorii s-au arătat impresionaţi de CV-ul ei (în care a omis să menţioneze vârsta) şi de experienţa sa. Atunci când au întrebat-o pentru câţi ani ar dori să lucreze pentru ei, ea a spus că 15 ani, deoarece dorea să se pensioneze la 65 de ani. „Mi-am ascultat raţiunea, datam bănuiala că am mers pe calea deschisă de inimă", a spus ea. A obţinut slujba şi s-a ţinut de cuvânt, pensionându-se 15 ani mai târziu, la 80 de ani. „Şi ce aventură

a fost!”, a spus în această fază, Imboldul Interior este în acţiune, combinat cu o abilitate de gândire post-formală în acţiune, încurajând-o să îşi asume un risc şi să acţioneze pe un drum care altădată îi fusese străin.

Povestea lui Sam Sheldon, 78 de ani, ilustrează creşterea cognitivă care are loc în perioada de evaluare. Sam, care a participat la unul dintre studiile mele, mi-a spus că îşi dorea să încerce să scrie literatură. El a decis să-şi exerseze abilităţile scriitoriceşti prin scrierea unor memorii, ceea ce este un indicator clasic al perioadei de evaluare. „Ştiu că nu este ficţiune”, a spus el chicotind, „darunele dintre experienţele mele au fost mai stranii decât ceea ce întâlneşti în literatură”.

La jumătatea proiectului său de memorii, a avut un atac de cord. Şi-a revenit relativ repede, dar experienţa l-a mobilizat să ia decizia de a se muta din casa în care a trăit timp de 45 de ani. Avea trei alegeri: o casă mai mică; o garsonieră într-o clădire cu persoane de vârste diferite; sau o comunitate de persoane la pensie cu diferite opţiuni de îngrijire a sănătăţii, în caz de nevoie. în loc să cugete la aceste opţiuni posibile, a avut o idee măreaţă: va scrie trei scenarii diferite prin care să descrie ce viaţă arfi mai bună pentru el în fiecare din cele trei cazuri. A fost un exemplu excelent de înţelepciune – un amestec de abilităţi subiective şi obiective de rezolvare a problemelor. în cele din urmă, a decis să se mute în garsonieră, deşi şi-a dat seama că opţiunea unei vieţi asistate

arfi avut sens dacă sănătatea i s-ar fi deteriorat. „Când am început să vizualizez zilele mele în fiecare scenariu”, a spus el, „mi-am dat seama că era mai mult de scris despre mine, locuind într-o garsonieră cu persoane diferite, decât în cazul uneia dintre celelalte două opţiuni”.

Gândirea post-formală şi înţelepciunea sunt deseori evidente în fiecare etapă. Am întâlnit-o pe Elinor Frank, de 96 de ani, în timpul unei vizite la domiciliul său asistat. Mi-a spus că săptămâna trecută a fost deranjată de un alt rezident. „De ce nu te comporţi potrivit vârstei?”. în loc să se înfurie,

Elinor a recurs la o strategie tipică gândirii post-formale: răspunzând unei întrebări printr-o altă întrebare care refcumulează problema la modul mai general.

„Cum ar trebui să mă comport la vârsta mea?” a întrebat ea, cu şi mai multă prezenţă de spirit. „Spune-mi cum să mă comport atunci când am 80 sau 90 sau 100. Nu e bine să fii puţin imprevizibil, însă puţin, atunci când oamenii nu te pot lua aşa cum eşti?”.

înţelepciunea sistematică

Maturizarea capacităţilor noastre de gândire ca şi creşterea generală a inteligenţei noastre dezvoltaţionale depinde în mod fundamental de schimbările care au loc la nivelul creierului. Greierele noastre nu îşi pierd niciodată abilitatea de a învăţa prin formarea de noi sinapse, dendrite şi chiarcelule nervoase complet noi. Aceste capacităţi fundamentale, ca şi aparenta abilitate a

creierului în proces de îmbătrânire de a recuceri noi zone din alte emisfere cerebrale pentru noi sarcini, sunt mult mai importante decât pierderile reale – dargraduale – ale vitezei de transmitere a semnalului sau ale celulelor nervoase. Dar un alt aspect al dezvoltării creierului ne dă motive de optimism.

Dacă se face o secţiune transversală a creierului, se observă o porţiune relativ subţire de ţesut de culoare gri care acoperă masa ţesutului cerebral, care este de culoare albă. Materia cenuşie este compusă în principal din celulele nervoase ca atare sau dendrite. Miliarde de asemenea celule ne permit să realizăm multe funcţii mentale, cum ar fi percepţia, limbajul sau conştiinţa de sine, ca şi controlul corpului. Materia albă este compusă mai mult din extensii în formă de coadă ale celulelor nervoase – axioni – care poartă mesaje de la o celulă la alta a creierului sau corpului. Axonii sunt ca nişte cabluri de înaltă tensiune care pot purta un semnal pe distanţe lungi. Cu alte cuvinte, materia albă, este ca o conexiune la Internet care leagă toţi „userii”, care sunt celulele şi reţelele de celule ale materiei cenuşii.

Fiecare axon este înconjurat de o substanţă grasă numită mielină, care acţionează ca un izolator electric, care grăbeşte foarte mult semnalul de transmisie. Mielina este cea care dă culoarea albă materiei albe. Mielina se adaugă în continuu axonilor în primii 40 de ani de viaţă, atingându-şi volumul maxim în jurul vârstei de 50

de ani, dar continuând să se formeze într-un ritm mai lent până la sfârşitul vieţii. Importanţa practică a acestei construcţii în formare este o mai bună coordonare între numeroasele module ale creierului, o integrare mai eficientă a emisferelor cerebrale şi o transmitere mai eficientă a semnalului prin creier, toate acestea determinând în cea de-a doua jumătate a vieţii, o gândire mai flexibilă şi mai nuanţată, caracterizată prin gândire postformală şi înţelepciune.

Unele studii susţin acest punct de vedere, arătând că multe din abilităţile noastre cognitive şi intelectuale îşi ating apogeul nu la prima tinereţe, ci la vârsta de mijloc şi mai încolo. Psihologii Sherry Willis şi K. Warner Schaie de la Seattle Longitudinal Studies27 au urmărit un grup de bărbaţi şi femei începând din 1965. Ei au descoperit că aceşti subiecţi au avut scoruri mai ridicate ale funcţiilor cognitive la jumătatea vieţii decât la 25 de ani – abilităţile verbale, matematice şi memoria verbală, toate s-au îmbunătăţit.

Povestea lui Helen în cartea mea despre creativitate la vârsta a treia „Vârsta creativă” („Creative Age”), am făcut o distincţie între creativitate cu „literă mare” – cea care susţine marile lucrări de aită sau invenţii – şi creativitatea cu „literă mică”, caracteristică micilor acte spontane de noutate în viaţa de zi cu zi – a comanda o pizza pentru a ajunge la timp la o întâlnire la cină, de exemplu, aşa cum a făcut socrul meu în relatarea din Capitolul 1. Sunt genuri de înţelepciune cu „literă mare”, cum ar fi

ideile democratice şi umaniste din Constituţia americană şi cu „literă mică” – soluţia îndemântică de a pune capăt unei încăierări la locul de joacă sau un sfat înţelept despre relaţii, dat unei tinere triste. Povestea lui Helen Herndon, o participantă la unul din studiile mele, este o ilustrare a acestei înţelepciuni cu literă mică, care se dezvoltă odată cu maturizarea inteligenţei dezvoltaţionale.

La 67 de ani, Helen a descoperit că este singură într-o casă mare, cu cei doi copii căsătoriţi şi trăind la sute de kilometri depărtare, fără soţul său mort după o lungă luptă cu leucemia. O perioadă de peste un an, a trăit la limita doliului, lipsei de preocupare şi letargici. Responsabilitatea întreţinerii casei fără ajutorul soţului său a copleşit-o, darera prea lipsită de încrederea de sine pentru a găsi o soluţie.

Cea mai mică dintr-o familie cu cinci copii, ea a crescut purtându-i-se de grijă. „Mi se părea că dacă era vorba de ceva important, nu puteam face singură”, mi-a spus ea.

Dar odată cu trecerea lunilor, Helen – aproape supărată pe sine – a devenit din ce în ce mai nemulţumită de pasivitatea şi de inerţia sa. Atunci când unul dintre copiii săi i-a sugerat că arputea să intre într-un grup al văduvelor, l-a ascultat. Decizia de a acţiona a izvorât din dorinţele sale interioare de a fi conectată, de a avea un sens şi un scop şi de a împărtăşi comunitatea altora. într-adevăr, s-a dovedit a fr o decizie înţeleaptă.

înainte de a se căsători, Helen obţinuse un

maşter în educaţie specială. Darnu a predat niciodată, deoarece după absolvire şi-a întâlnit soţul: s-au căsătorit imediat şi au avut copii. Deşi lipsa sa de încredere în sine a împiedicat-o să-şi găsească o slujbă cu jumătate de normă în anii care au urmat, a rămas conectată la domeniu, citind literatură de specialitate şi participând periodic la seminarii şi conferinţe despre afecţiunile de citire din copilărie.

Acum, alimentată de Imboldul Interior, Helen a găsit o modalitate de a-şi folosi experienţa. A făcut un pas decisiv pentru a-şi simplifica viaţa: a vândut casa familiei şi s-a mutat într-un complex de garsoniere împreună cu alţi membri ai grupului de văduvi. A început serios să se gândească să fie supraveghetor de citire şi vorbire şi a împărtăşit acest gând grupului său.

„Erau sentimente noi pentru mine”, a spus ea.

Conştient de calităţile lui Helen, un membru al grupului a întrebat-o o dată dacă ardori să-i evalueze problemele de citire ale unei nepoate. Helen s-a întâlnit cu fetiţa, care a plăcut-o imediat. Tutoriatul a mers bine şi s-a dus vestea despre Helen care şi-a găsit clienţi noi.

într-o zi, Helen a avut o idee creativă care se va dovedi a fi constructivă, de a ţine unele sesiuni de tutoriat la biblioteca din localitate, unde copiii să fie înconjuraţi de cărţi. în cursul uneia dintre sesiunile de după-amiază, un reporter de la un ziarlocal a văzut-o şi a intervievat-o pentru un articol despre bibliotecă privită ca o resursă

pentru comunitate. Articolul şi fotografia care l-a însoţit i-au oferit lui Helen o importantă publicitate. Creşterea încrederii de sine i-a pus bazele unei noi autocunoaşteri în raport cu societatea. A creat o broşură despre munca sa şi a distribuit-o la şcolile elementare din vecinătate. Din nou, a fost plăcut surprinsă de energia şi de încrederea sa în sine. „Aproape nu mă mai recunoşteam”, a spus ea, zâmbind.

Helen avea acum un program încărcat ca îndrumător, fiind implicată profund în viaţa şi comunitatea sa, şi reprezenta o sursă importantă de cunoaştere şi înţelepciune pentru copiii şi adulţii din jurul său. Este un exemplu extraordinar al unei persoane aflată în etapa de eliberare a celei de-a doua jumătăţi a vieţii, dar care a devenit şi o persoană în măsură să îşi strunească înţelepciunea nou apărută pentru a crea oportunităţi pozitive în viaţa sa.

Memoria: Temeiul înţelepciunii

Am descris mai devreme înţelepciunea ca o cunoaştere profundă folosită în scopuri înalte. A face alegeri înţelepte implică logica şi intuiţia, emisferele dreaptă şi stângă, raţiunea şi inima. Cred că schimbarea şi creşterea continuă a capacităţii creierului în cea de-a doua jumătate a vieţii amplifică sprijinul dat capacităţii noastre de înţelepciune şi că, pentru a parafraza citatul lui Ben Franklin de la începutul acestui capitol, această capacitate nu merge niciodată în gol.

Vreau să arunc o privire mai profundă asupra acestui fenomen. în special, aş dori să examinez

procesul prin care trece creierul, care este fundamental pentru înţelepciune. Pentru a acţiona în mod înţelept este necesar' un acces extins la vasta bibliotecă a creierului nostru şi la noi tipuri de memorie, verbală şi nonverbală, intelectuală şi emoţională. Aşa cum a înţeles-o oricine a văzut pe cineva luptându-se cu maladia Alzheimer, fără memorie, identitatea noastră dispare. Am descoperit că multe persoane adulte de vârsta a treia se tem mai mult de pierderea memoriei decât de moarte. Majoritatea înţelegem că o viaţă fără memorie este, în cel mai bun caz, o viaţă de fantomă.

Din fericire, cercetarea neurologică oferă unele descoperiri liniştitoare. în timp ce procesul general de conexiune rapidă a celulelor nervoase şi unele tipuri specifice de memorie se degradează odată cu înaintarea în vârstă, alte forme de memorie rezistă cu succes procesului de degradare. Pierderea generală de memorie *nu* este o consecinţă a îmbătrânirii şi pot fi făcuţi mulţi paşi pentru a stabiliza sau îmbunătăţi memoria pe măsură ce înaintăm în vârstă. Iar aici este vorba de un detaliu foarte puţin cunoscut: în mod asemănător hard-ului computerului, creierele noastre nu au limită cunoscută de înmagazinare a memoriei. Cu alte cuvinte, nu înseamnă că dacă eşti bătrân ţi-ai „uzat" capacitatea de memorizare.

Pentru a vedea mai clar situaţia, trebuie să înţelegem puţin modul în care sunt construite circuitele creierului. După cum am văzut în Capitolul 1, creierul nostru este alcătuit din

miliarde de neuroni individuali, şi fiecare din aceşti neuroni are mii de dendrite şi prelungiri ale dendritelor care se conectează cu alţi neuroni. Numărul modurilor potenţiale prin care dendritele se pot conecta unele cu altele este atât de mare încât nu poate fi cuprins cu mintea. Şi, din moment ce memoria rezidă în aceste sisteme de conectare, limitele memoriei sunt logistice, nu fundamentale. Suntem limitaţi doarde timpul din viaţa noastră alocat procesului de învăţare – creierele noastre (cât timp sunt sănătoase) pot conţine laolaltă mai multe serii de informaţii pe care le acumulezi într-o singură viaţă.

Pentru a înţelege mai bine acest lucru, imaginaţi-vă un stadion de fotbal plin de oameni. într-o parte, 200 de persoane au plăcuţe vopsite cu roşu pe o parte şi cu negru pe partea cealaltă. La comanda unui lider, fiecare îşi pune plăcuţa deasupra capului, arătând fie roşu, fie negru. Prin exerciţiu şi coordonare, aceste 200 de persoane pot rosti un număr incredibil de mare de cuvinte sau prezenta forme de reprezentare vizuală – „Hai echipa!” este unul din aceste milioane. Este un exemplu mărunt al modului de funcţionare al memoriei. Experienţa rearanjează conexiunile între celulele nervoase, permiţând o anumită reţea neurală să-şi „amintească” un numărmare de modele. Aceste modele ar putea oferi un cod pentru litera unui text, o figură, o bucată muzicală, sau mirosul unei lămâi proaspete. Ideea principală: creierul nostru nu conţine 200 de neuroni, ci *miliarde* de neuroni, care explică de ce

capacitatea memoriei este în mod fundamental nelimitată. Acest mesaj plin de speranţă pentru procesul de îmbătrânire este doar începutul conştientizării publice.

Şi alte aspecte legate de memorie impun în egală măsură atenţie. Majoritatea oamenilor cunosc din experienţă două tipuri de memorie – de lungă şi de scurtă durată. Dar ştim că memoria umană este mult mai complicată. Astăzi, oamenii de ştiinţă folosesc termenul de „memorie de lucru” pentru ceea ce majoritatea numeşte „memorie de scurtă durată”. Memoria de lucru este ca un ecran mental de calculator pe care păstrezi temporar informaţia necesară unei sarcini îndeplinite frecvent. De aceea păstrezi un număr pe care îl suni sau indicaţiile despre o stradă pe care ţi le dă cineva. în acest fel poţi pătrunde sensul unei propoziţii – în mod automat, creierul tău reţine prima parte a unei propoziţii în memoria de lucru astfel încât să fie gata pentru procesare atunci când ajungi la sfârşitul propoziţiei. Memoria de lucru poate înmagazina imagini, cuvinte şi numere. Artiştii folosesc în mod constant memoria vizuală pentru a reţine imaginile suficient de mult pentru a le transfera în mediul în care lucrează.

Memoria de lucru nu este foarte puternică: nu poate înmagazina multe informaţii, iar informaţia rămâne pe „desktop” doar o perioadă limitată de timp. Pentru a forma o memorie care să fie păstrată mai mult timp trebuie să o transferi unei părţi diferite a creierului şi să o conectezi la

reţeaua de asocieri ale memoriei realizate prin intermediul experienţelor anterioare şi prin procesul de învăţare. Aceasta este „memoria de lungă durată”. Este alcătuită din milioane de milioane de constelaţii de celule nervoase, ale căror conexiuni includ orice, de la urma de lipici pe care ai folosit-o la grădiniţă, până la imaginea iubitului sau memoriile musculare ale mersului pe bicicletă. Memoria de lungă durută este o denumire oarecum improprie, deoarece implică o înmagazinam unică în creier. în realitate, memoriile de lungă durată sunt distribuite în tot creierul. Nu este doar un sistem foarte eficient al creierului (amintirile vizuale sunt înmagazinate în zonele de percepţie vizuală, de exemplu), ci şi unul care protejează creierul de pierderi catastrofale de memorie. Dacă toate ouăle memoriei noastre s-ar afla într-un singur coş, un atac cerebral, o hemoragie cerebrală sau o altă afecţiune ar putea fi devastatoare. Prin distribuirea amintirilor noastre, putem pierde anumite tipuri de memorie şi reţine

Memoria de lungă durută este de două tipuri: declarativă şi procedurală. După cum sugerează numele său, memoria procedurală este informaţia despre „cum să facem”. Este în mare măsură un tip de informaţie non-verbală şi este cunoscută drept „memoria trupului”, despre cum să mergi pe bicicletă, cum să marchezi la basket sau cum să cânţi la un instrument sau să conduci o maşină.

Amintirile declarative pot fi rememorate în mod conştient şi se poate vorbi despre ele în

cuvinte sau prin desene. Unele amintiri declarative, denumite amintiri semantice, sunt informaţii despre lume: numele lucrurilor, scoruri sportive, formule matematice, literele alfabetului… iar lista este practic infinită. Alte amintiri declarative se bazează mai mult pe imagine şi reprezintă episoade din experienţa noastră, în mod normal la un anumit loc şi într-un anumit moment: când am auzit de atacurile teroriste din 11 Septembrie 2001, cum arăta şcoala în care am absolvit sau culoarea rochiei de la petrecerea de absolvire. Amintirea declarativă „episodică” este impresionant de bogată. Deşi amintirile nu pot fi niciodată la fel de detaliate ca realitatea, bagajul nostru de amintiri de viaţă este foarte mare. întradevăr, este mai mare decât ne-am imaginat, deoarece este construit din vaste reţele de asocieri interconectate. Majoritatea oamenilor au avut experienţa amintirii bruşte a unei scene considerate uitate din trecut, impresionaţi de un miros, de un sunet sau de vederea a ceva.

Este important să înţelegem că în creier nu se înmagazinează amintiri fotografice ale vieţii noastre pe care le putem accesa atunci când dorim. Acest lucru ar putea afecta capacităţile fenomenale ale creierelor noastre şi ar putea aglomera în mintea noastră o groază de informaţii inutile. Ne amintim doar ceea ce ne-a impresionat, ceea ce este neobişnuit, important pentru personalitatea noastră, imprevizibil sau pe care îl memorăm în mod intenţionat. Mare parte a

curentului nostru de conştiinţă – aspecte ale lumii interioare sau exterioare la care suntem atenţi – trec prin creierul nostru fără a fi păstrate.

A înţelege mai mult despre memorie ne ajută să o folosim mai bine. De exemplu, deoarece memoria este un fenomen de *asociere*, suntem mult mai în măsură să selectăm elementele specifice conectate într-un fel la lucrurile mai bune pe care le-am învăţat. Numele unei persoane, de exemplu, este în mod normal conectat la alte detalii despre persoană, cum ar fi figura, ocupaţia şi locul unde îl vedem de obicei. Dacă ai uitat numele cuiva, poţi să îţi aminteşti „stimulând” reţelele neurale conectate la reprezentările asociate numelui, prin concentrarea asupra unor fragmente de informaţie care au legătură cu acesta. Să spunem, de exemplu, că încerci să îţi aminteşti numele unui prieten; ţi-l poţi aminti copil, locul unde munceşte, ultima dată când l-ai văzut, toate aceste lucruri activează reţelele neurale care îl reprezintă pe prietenul tău, inclusiv numele, care, de cele mai multe ori, va apărea într-un moment sau altul. Amintirile care sunt bine integrate în contextul altor amintiri, sunt mai rezistente la degradare decât amintirea unor detalii specifice sau a unor fapte izolate care nu au legătură cu alte amintiri.

Memoria este un fenomen de o fascinaţie infinită şi se află în centrul a numeroase cercetări curente. Unele studii recente, de exemplu, au descoperit că deşi memoria de lucru şi forma episodică a memoriei declarative se pot degrada

în timp, amintirile semantice şi procedurale sunt relativ stabile. Deseori, aceste tipuri de amintiri rezistă ravagiilor făcute de maladia Alzheimer. Mult mai semnificativ, capacitatea de a învăţa nu moare niciodată, şi multe studii arată faptul că abilitatea noastră de a folosi şi manipula amintirile existente, ca şi capacitatea noastră de a reţine noi informaţii se pot îmbunătăţi prin exerciţii mentale. Poţi enumera o serie întreagă de strategii simple de amplificare a mult mai vulnerabilei memorii de lucru, cum ar fi a scrie fiecare lucru, a avea tot timpul la îndemână un creion şi un carneţel, folosirea unor artificii mnemotehnice.

Mulţi adulţi de vârsta a treia, mai ales cei aflaţi în etapa de evaluare, îşi susţin sistemele de memorie prin organizarea, articularea şi adunarea de înregistrări scrise şi vizuale ale vieţilor lor. Amintirile pot fi stocate în multe moduri – autobiografii, agende de familie, foi genealogice, albume de fotografie sau, ceea ce a devenit foarte comun, colecţii digitale de fotografii, texte sau chiar înregistrări audio sau video. Tatăl meu, Ben Cohen, se folosea de o agendă specială de înregistrare a evenimentelor.

Am discutat îndelung cu tatăl meu în cursul unei vizite, când el avea 77 de ani. Citise despre unele din lucrările mele în acea dimineaţă, în *Boston Globe*. Cu o lacrimă în colţul ochilor, mi-a spus „Ştiai că şi despre mine au scris în *The Globe T*

Am fost surprins şi i-am spus că aş dori să văd articolul.

„Sigur, poţi”, mi-a replicat el, punându-mi în faţă o agendă pe care nu ştiam că o are. Am înţeles că tocmai reuşise să pună laolaltă note, extrase şi fotografii ale vieţii sale. Pusese acolo şi un anunţ din *Globe* datat 31 decembrie 1931. Era un marinar arătos şi în dreptul său scria „Forţele navale recrutează din nou tineri în căutarea unei cariere”. Sub fotografie scria „Johnny Haultighf’, dar, de fapt, era tatăl meu, care era atunci în Marină şi care servea pe post de „GI Joe”28 în această campanie de recrutare.

Agenda tatălui meu a devenit şi mai importantă. Când tatăl meu, mulţi ani mai târziu, a început să aibă simptome ale maladiei Alzheimer, agenda a oferit o serie de informaţii care au contribuit la stoparea degradării amintirilor sale.

Inteligenţa fluidă versus inteligenţa cristalizată

Conceptele de inteligenţă fluidă şi inteligenţă cristalizată sunt foarte importante în relaţie cu diferitele manifestări ale memoriei. Inteligenţa fluidă este o abilitate de a raţiona la faţa locului – un fel de agilitate mentală fundamentală care nu depinde complet de o învăţare anterioară. Include viteza cu care informaţia poate fr analizată ca şi capacitatea de atenţie şi memorie. Acesta este tipul de inteligenţă nativă pe care testul IQ încearcă (nu întotdeauna cu succes) să îl măsoare. Pe de altă parte, inteligenţa cristalizată reprezintă informaţia acumulată şi vocabularul dobândit la şcoală şi în viaţa de zi cu zi. Are în vedere şi aplicarea calităţilor şi cunoştinţelor în rezolvarea

problemelor.

Multe studii au arătat că inteligenţa fluidă se degradează încetul cu încetul, odată cu vârsta, în timp ce inteligenţa cristalizată deseori se îmbunătăţeşte sau se extinde. Mulţi oameni continuă să câştige experienţă şi abilităţi în anumite domenii de-a lungul vieţii. Marele istoric Arnold Toynbee se referea la inteligenţa cristalizată atunci când remarca, la vârsta de 77 de ani că „recompensa mea că am ajuns la această vârstă a fost aceea că am avut timp să-mi realizez mai mult decât agenda completă; iar viaţa unui istoric este astfel încât timpul este condiţia principală pentru realizarea unor scopuri”.

Lecţiile celei mai în vârstă persoane

Aş dori să închei acest capitol prin a reflecta la unul dintre cei mai remarcabili adulţi de vârsta a treia ai secolului 20: Jeanne Louise Calment. Doamna Calment s-a născut în Franţa în 1875 şi a trăit până la 122 de ani, fiind considerată una dintre cele mai bătrâne persoane atestate documentar. Ea este o mărturie vie a faptului că declinul cognitiv nu este inevitabil şi că înţelepciunea este deseori fructul de aural vârstei. Mintea i-a rămas limpede până la sfârşit, deşi, în apropierea vârstei de 115 ani, auzul, vederea şi mobilitatea au suferit un declin rapid. Mass-media franceză a considerat-o „decana umanităţii”, iarîn anii ’ 80 şi ’90 apărea frecvent în presă (a murit în data de 4 august 1997). Gândirea sa rapidă şi simţul umorului au făcut-o să fie şi mai populară. Odată, întrebată despre efectele îmbătrânirii, a

replicat: „Am un singur rid şi stau pe el”.

A mâncat şi a băut atunci când a vrut – continuându-şi obiceiul de a bea până la fund un paharde porto pe zi, deşi şi-a mai redus din porţia de ciocolată pe săptămână cu – susţinea ea – câteva grame. Şarmul ei reiese şi din următoarele citate, toate luate din interviurile făcute cu ea la împlinirea vârstei de 110 ani.

„Sunt o femeie normală”.

„Sunt curajoasă, nu mă tem de nimic”.

„Dacă pot, nu îmi refuz plăcerile. Am acţionat în mod ferm şi moral, fără regrete. Sunt foarte norocoasă”.

„Vinul, sunt îndrăgostită de el”.

„Am un stomac de struţ”.

„Am visat, m-am gândit, am trecut peste piedici în viaţa mea… nu m-am plictisit niciodată”.

La vârsta de 90 de ani, a semnat un contract – obişnuit în Franţa – prin care îşi vindea apartamentul *en viager* („anuităţi pe viaţă”) avocatului Franco is Raffray, în vârstă de 47 de ani. în Statele Unite, acest sistem este numit „reverse mortgage”29. Raffray a acceptat să îi plătească o sumă lunară până la moartea sa. La vremea aceea, valoarea apartamentului era de 10 ani de plată. Din nefericire, Raffray nu numai că nu i-a supravieţuit lui Calment, dara murit primul, la vârsta de 67 de ani. Soţia sa a trebuit să continue plata. în ultimii săi ani, Calment a trăit preponderent din acest venit.

în plus, ea făcea scrimă la 85 de ani şi încă mai mergea pe bicicletă la 100. La 115 ani, cineva

i-a spus la petrecerea sa de aniversare: „Poate ne vedem anul viitor”, iar ea a replicat „Nu văd de ce nu! Nu arăţi rău deloc”.

La 120 de ani a renunţat la fumat, iar doctorul său a spus că abstinenţa sa a fost mai mult o decizie de mândrie decât de sănătate – vederea ei era prea slabă pentru a-şi aprinde singură o ţigară, şi ea ura să le ceară altora să o facă. La 121, încă plină de viaţă, a înregistrat un CD, „Time Mistress”, cu acompaniament muzical pentru a-şi aminti viaţa.

Puţini dintre noi vom ajunge la 120 de ani, dar cred că putem aspira la acea *joie de vivre* sintetizată de doamna Calment. Atitudinea sa se află în contrast evident cu desenele animate, miturile şi concepţiile greşite care umplu la saturaţie cultura noastră actuală.

Cultivarea inteligenţei sociale

„O societate agreabilă este primul lucru esenţial în realizarea fericirii şi, bineînţeles, a valorii existenţei noastre”.

— Thomas Jefferson

John şi Nina Henderson încercau încă să se obişnuiască cu cuibul lor gol. Fiul lor se căsătorise, avea trei copii şi trăia pe Coasta de Vest. Fiica lor şi cei doi copii trăiau în apropiere, dar nu o vedeau, pe ea şi pe nepoţi, atât de des pe cât şi-ar fi

Când fiica lor a divorţat, familia Henderson a urmărit-o cum se lupta să-şi păstreze cariera în timp ce încerca să îşi crească singură fiul de opt ani şi fiica de şase ani. într-o zi, după ce şi-au auzit

fiica plângându-se ce probleme avea fiul său cu matematica, ei au sugerat că sunt dispuşi să se mute cu ea pentru a o ajuta. S-au gândit să plece din casa lor cu trei etaje, iar această opţiune era o soluţie reciproc avantajoasă. Spre uşurarea lor, fiica lor a acceptat cu entuziasm.

Doamna Henderson, profesoară de matematică pensionată, a început să-l mediteze pe nepot, iar rezultatele sale şcolare s-au îmbunătăţit. Domnul Henderson, un grădinar pasionat, a petrecut multe ore cu copiii plantând şi cultivând legume. Cei doi Henderson se bucurau acum de viaţă cu a treia generaţie a familiei, iar fiica lor considera prezenţa lor nepreţuită şi un izvor de bogăţie.

Asemenea cămine cu trei generaţii sub acelaşi acoperiş sunt neobişnuite în Statele Unite, reprezentând doar aproximativ 3% din căminele anului 2003. Nu sugerez că această formulă este bună pentru toată lumea; sunt, cu siguranţă, nenumărate cămine goale care îşi umplu vacuumul socio-emoţional în moduri diferite şi cărora chiar le *place* spaţiul liber din căminul lor. Punctul meu de vedere este mai general: contactul social intergeneraţional poate fi stimulativ şi plin de recompense, fie cu membri ai familiei, fie cu străini. Iar asemenea interacţiuni ne stimulează „inteligenţa socială”, capacitatea noastră de a menţine actualele relaţii şi de a construi unele noi. Inteligenţa socială, ca şi inteligenţa dezvoltaţională, din care face parte, se îmbunătăţeşte de obicei odată cu înaintarea în

vârstă.

Am auzit multe povestiri ca cea a Hendersonilor de-a lungul anilor. Deseori, adulţii nu se mută neapărat cu copiii lor şi familiile acestora, dar se mută mai aproape de aceştia pentru a putea participa pe deplin la viaţa de familie. în situaţii de criză, este foarte frecventă situaţia în care bunicii ajută la creşterea nepoţilor. Acest curent susţine ideea că adulţii de vârsta a treia pot oferi avantaje de supravieţuire vitale ale speciei, ceea ce reprezintă una dintre raţiunile cu care natura a înzestrat fiinţele umane de-a lungul perioadelor de viaţă, care depăşesc perioada de maximă fertilitate. (Se pare că acest model se aplică şi mamiferelor, nu doar fiinţelor umane. Cercetările făcute până acum pe unele specii de delfini şi balene arată că unii membri nefertili ai grupului au grijă de pui, şi chiar îi alăptează pe nepoţi.)

O teorie timpurie greşită

La începutul cercetărilor gerontologice, perspectivele asupra importanţei relaţiilor sociale în cea de-a doua jumătate a vieţii au bătut pasul pe loc. în 1961, însă, doi cercetători proeminenţi de la Universitatea din Chicago, Elaine Cumming şi William Henry, au prezentat „teoria dezangajării". în „Growing Old: The Process of Disengagement", ei au criticat ideea potrivit căreia oamenii pot fi mulţumiţi şi fericiţi la vârsta a treia dacă rămân activi şi implicaţi. Cumming şi Henry au argumentat că procesul normal de îmbătrânire implică o naturală şi inevitabilă

retragere sau dezangajare, „care duce la o scădere a interacţiunii între persoanele în vârstă şi alte persoane din sistemul social căruia îi aparţin”.

în sprijinul lor, Cumming şi Henry nu numai că au expus această teorie – erau cercetători reputabili care îşi bazau ideile pe ceea ce au observat pe teren. Problema era că ei nu au analizat neapărat adulţi *sănătoşi* de vârsta a treia, ci că s-au concentrat exclusiv pe un singur aspect de comportament – retragerea socială – fără a analiza alte tipuri de comportamente, cum ar fi nevoia clară a fiecăruia de interacţiuni sociale. Parte a acestei probleme a fost popularizarea ulterioară şi interpretările greşite ale teoriei care au conturat ideea că era normal pentru cei în vârstă să stea singuri în camerele lor, izolaţi de lume. Nimic mai departe de adevăr-!

Alţi cercetători, intuind inadecvările teoriei dezangajării, au realizat propriile studii şi au tras concluzii opuse. Robert Havighurst, unul dintre colaboratorii la *Studiul Vieţii Adulte* realizat în Kansas City, a formalizat ceea ce el a numit „teoria activităţii”. El a argumentat că nevoile sociale şi psihologice ale persoanelor mai în vârstă erau diferite de cele ale persoanelor de vârstă adultă şi că nu era nici normal, nici natural ca persoanele în vârstă să devină izolate şi retrase.

Acest tip de reacţie se datorează, deseori, unor evenimente aflate în afara controlului lor, cum ar fi sănătatea precară sau pierderea rudelor apropiate. Cercetările făcute în deceniile care au

urmat lucrărilor de pionierat ale lui Havighurst, susţin aceste idei şi ridică semne de întrebare asupra teoriei dezangajării. Cercetarea activităţii persoanelor în vârstă include şi studii psihologice asupra creierului care demonstrează beneficiile neurologice ale stimulării sociale. Dar a trecut mult timp pentru a se reveni de pe calea greşită pe care ştiinţa şi societatea au urmat-o, pentru a se înţelege adevăratele nevoi şi potenţialul persoanelor de vârsta a treia.

O poveste a implicării sociale

Donai McLaughlin avea 70 de ani când a citit un articol în *Washington Post* care l-a amuzat şi inspirat. O girafă bătrână numită Victor, de la Marwell Park Zoo din sudul Londrei, a murit *in flagrante delicto*. în amintirea lui Victor, McLaughlin a decis să creeze o societate care să-i încurajeze pe adulţii de vârsta a treia să rămână activi. El a numit grupul *Victor Invictus Society*, în spiritul poemului „Invictus" al autorului din secolul al 19-lea William Ernest Henley, care include versurile „Sunt stăpânul propriului destin" şi „Nu mă las învins". Sloganul societăţii era „Nu renunţa niciodată", iar membrii săi au depăşit o mie de persoane în întreaga lume. Taxele de membru erau donate către Marwell Park Zoo.

Acestea se întâmplau în 1977. De atunci, McLaughlin a trăit în spiritul motto-ului societăţii. La începutul vârstei de 90 de ani, el a organizat Societatea Ariciului în oraşul său natal Garrett Park, Maryland. Arhitect şi proiectant de formaţie (a condus echipa care a proiectat sigla ONU), a

creat carnete de membru pe care a trecut mesajele: „Nu călca peste mine” şi „Pana este mai puternică decât spada”. El a creat societatea pentru a apăra „spiritul micilor oraşe americane”.

Profund afectat de atacurile din 11 Septembrie, McLaughlin, la 96 de ani, a intrat în competiţia de proiectare a unui monument de comemorare a Turnurilor Gemene ale World Trade Center, cu un design de peisaj. El a imaginat o suprafaţă acoperită cu iarbă, din care răsăreau doi stejari acolo unde erau, altădată, Turnurile Gemene şi alte plante în jur. Proiectul este descris astfel:

„Căile pietonale traversează în întregime suprafaţa cu flori şi duc spre aproximativ 30 de fundături. Fiecare loc oferă spaţiu pentru meditaţie şi reflecţie sau pentru a citi în linişte citate gravate aparţinând unor mari personalităţi istorice şi marilor religii ale lumii”.

în plus, el a propus ca în amintirea fiecărei victime să fie fixate plăci memoriale de-a lungul labirinturilor. Supravieţuitorilor şi membrilor familiilor ar fi urmat să le fie date în grijă soiuri de stejar asemănătoare celor plantaţi în locul memorial, şi aceştia vor fi încurajaţi să le planteze ei înşişi, ca o amintire vie a zilei de 11 Septembrie.

Proiectul lui McLaughlin nu a fost acceptat, dar acest lucru nu l-a descurajat absolut deloc. El este în continuare activ în susţinerea unor cauze şi organizaţii, cum ar fi lupta faţă de propunerile de reformă ale sistemului social. La apropierea

împlinirii vârstei de 98 de ani a fost întrebat dacă are vreun sfat de oferit. Acest păstrător al culturii a răspuns: „Găseşte-ţi o cauză şi lasă o mărturie a vieţii tale celor care vor urma”.

Conştiinţa socială şi cele patru etape

Donald McLaughlin ilustrează adevărul teoriei conform căreia implicarea activă şi conexiunea socială sunt vitale în cea de-a doua jumătate a vieţii comparativ cu începutul acesteia. Maturizarea inteligenţei sociale este unul dintre elementele intel igenţei dezvoltaţionale, care, aşa cum am văzut, continuă să se extindă pe măsură ce trecem în etapele celei de-a doua jumătăţi a vieţii. în timpul etapei de reevaluare de la jumătatea vieţii, gândirea post-formală ne dă o foiţă socială şi emoţională mai mare, reduce tendinţa noastră de a judeca în grabă şi ne poate determina să avem o atitudine mai tolerantă faţă de ceilalţi. în etapa de eliberare, un nou sens al libertăţii şi împăcarea cu sine ne poate permite să fim mai îndrăzneţi din punct de vedere social şi mai deschişi, ceea ce poate duce la realizarea de noi relaţii.

Forţele implicate în etapa de rezumare ne pot impulsiona să ne conectăm cu comunităţi mai mari, cu trecutul nostru, cu rolul nostru de resursă de expertiză, sursă istorică şi înţelepciune. Conexiunile sociale joacă un rol-cheie în faza de bis, şi pune accentul pe întărirea solidarităţii familiale şi pe găsirea de noi variaţiuni pe temele vieţii lungi.

îmbătrânirea determină alegeri sociale mai

bune

Filosoful existenţialist Albert Camus spunea odată că „Viaţa este suma tuturor alegerilor noastre”. în cartea „Harry Potter şi Camera Secretelor” a lui J.K. Rowling, şeful de la şcoala Hogwarts, Aldus Dumbledore (una dintre cele mai bune descrieri ale îmbătrânirii pozitive în literatura modernă pentru copii), îl avertizează pe tânărul Harry: „Alegerile noastre ne arată cât de autentici suntem, şi nu abilităţile pe care le avem”. Inteligenţa socială matură contribuie la noi alegeri în fiecare sferă a vieţii, în special în cea socială.

Odată cu vârsta, devenim mult mai selectivi în relaţiile noastre. Cercetările arată că adulţii de vârsta a treia sunt mult mai hotărâţi să renunţe la relaţiile superficiale sau care nu îi mulţumesc, pentru a-şi petrece timpul cu persoanele cărora le pasă de ei, cu care se simt confortabil şi împreună cu care se simt liberi să se exprime. După cum îmi spunea o femeie de 71 de ani: „Viaţa este prea scurtă pentru a o pierde cu oameni împreună cu care nu mă simt bine”.

Inteligenţa socială poate ajuta şi la îmbunătăţirea abilităţilor de rezolvare a conflictelor. Studiile arată că adulţii de vârsta a treia folosesc o combinaţie a strategiilor de prevenire şi negociere, care duc la un mai mare control al impulsurilor, şi tind să evalueze mult mai eficient situaţiile conflictuale, ceea ce determină alegeri ale unor acţiuni potrivite, care să detensioneze situaţiile. Acesta este motivul

pentru care vârsta este un argument în multe profesii care implică lucrul cu oamenii, cum ar fi cea de manager, judecător, politician şi diplomat.

Am văzut manifestarea acestei tendinţe la mulţi dintre participanţii la studiile mele despre îmbătrânire. O asemenea persoană, Abby Stern, mi-a spus că atunci când lucra cu normă completă nu avea niciodată timpul şi energia pentru a aborda în mod corespunzător conflictele interpersonale. Presiunea termenelor de predare (era editor la o revistă) făcea dificilă abordarea acestor probleme în momentul în care apăreau, ceea ce a dus la acumularea unor tensiuni ce explodau ulterior. Acum, la 62 de ani şi lucrând doarcu jumătate de noimă, poate să se concentreze pe o situaţie conflictuală atunci când apare evitând astfel problemele care apar atunci când stai pe un munte de resentimente. A devenit şi mai diplomată în ceea ce spunea şi în modul de a acţiona, răspundea mai lent emoţiilor puternice şi prefera să aibă în vedere o perspectivă pe termen lung.

„Pe măsură ce îmbătrânesc, limba mea devine mai puţin ascuţită”, a spus ea.

Gen şi roluri sociale

Un număr de cercetători, inclusiv David Gutmann de la Universitatea Northwest, au descoperit că, pe măsură ce îmbătrânesc, bărbaţii devin din ce în ce mai interesaţi de conexiuni sociale, în timp ce femeile, ce prin natura lor sunt sociale, căutând legăturile de familie şi prieteni, tind să îşi lărgească raza de acţiune socială,

incluzând întreaga lume şi implicându-seîn cauze generale de justiţie socială. Gutmann arată că bărbaţii îşi canalizează agresivitatea din tinereţe spre roluri de soluţionare a problemelor şi menţinere a păcii. Dimpotrivă, el observă că femeile îşi dezvoltă un comportament mai implicat, exercitând un control mai mare în situaţii sociale. Alţi cercetători au identificat modele asemănătoare, cu bărbaţii devenind mai introspectivi din punct de vedere emoţional şi mai deschişi către relaţii, iar femeile, eliberate de grija copiilor, devenind mult mai concentrate pe roluri sociale extinse. Toate aceste tendinţe, notează cercetătorii, pai' a promova o stare generală de sănătate şi respect de sine.

Este prea simplist să spunem că femeile şi bărbaţii îşi schimbă rolurile la vârsta a treia; realitatea se dovedeşte a fi mai complicată. Rolurile de gen nu mai sunt atât de divizate. Dar schimbările de la jumătatea vieţii şi după această vârstă sunt transpuse printr-o extindere şi balansare a rolurilor care, timp de decenii au fost marcate de aşteptări sociale predominante. Aceasta este inteligenţa socială (şi, în sensul mai larg, inteligenţa dezvoltaţională) în acţiune. Bărbaţii devin mai compleţi şi echilibraţi din punct de vedere emoţional prin deschiderea faţă de reţele sociale. Femeile câştigă prin timpul şi energia pe care le deţin pentru a-şi construi o perspectivă mai complexă şi prin aceea că devin mai active şi implicate în probleme sociale.

Iată povestea dezvoltării unui bărbat aflat la

vârsta de mijloc care ilustrează schimbările sociale şi de gen.

Pentru David Conway, predarea chimiei a fost pasiunea vieţii sale timp de 40 de ani. El pregătea seara lecţiile, corecta teste în week-end şi preda la şcoli de vară aproape în fiecare an. Deşi dedicaţia sa i-a câştigat respectul colegilor şi elevilor săi, aceasta era una dintre problemele principale în relaţia cu soţia, care simţea întotdeauna că el punea munca mai presus de ea şi de cei doi fii.

La vârsta de 61 de ani, un nou director a pus la încercare modul de predare al lui David. Luptele permanente l-au determinat pe David să se gândească la pensionare, în ciuda dragostei sale pentru profesie şi a nevoii sale de a-şi susţine fiii, care erau în pragul absolvirii. A venit la mine pentru psihoterapie, deoarece această situaţie îl făcea să fie trist şi deprimat. Ura tensiunea şi stresul de la şcoală, darera foarte îngrijorat de perspectiva pensionării. Nu ultima dintre preocupările sale era ce se va întâmpla dacă acum el şi soţia sa vor fi acasă tot timpul. Relaţia lor era rece, încordată după ani de sentimente fierbinţi, iar- David se temea că va substitui conflictul cu directorul printr-unul cu soţia sa.

Dar, el a admis că unele aspecte ale perspectivei pensionării îl atrăgeau.

„Le-am vorbit fiilor mei despre asta când au venit acasă în timpul vacanţei de primăvară şi au spus că e momentul unei schimbări”, mi-a spus. „Mi-au spus că nu trebuie să fiu îngrijorat de examenul lor de absolvire şi că trebuie să lepăd

hainele vechi şi să mă pregătesc pentru o viaţă nouă. Ne-am simţit împreună mai bine ca niciodată. Trebuie să spun că sunt surescitat de idee, dar nu îmi dau seama cum va fi noua mea viaţă”.

în timpul conversaţiilor noastre ulterioare, l-am ajutat să găsească un drum care să răspundă acestor dorinţe aparent incompatibile. De exemplu, deşi era preocupat de relaţia sa cu soţia, era deschis la noi idei pentru a îmbunătăţi situaţia lor. Când am întrebat ce şi-aidori să facă împreună cu soţia sa, el mi-a spus „să mergem să mâncăm împreună”.

„Este o expertă în mâncăruri şi îi place să încerce restaurante noi”, mi-a spus. „I-ar plăcea acum să scrie despre restaurante la un ziarlocal”.

„Găteşti acasă?”, l-am întrebat.

„Păi… de ce nu ai putea începe să o faci?”, l-am întrebat. „Este bine pentru un cuplu să descopere că poate face lucruri noi împreună – transmite energie relaţiei. Şi, de altfel, nu ai de-a face tot timpul cu reţete, doarcă le numeşti formule? De ce nu ţi-ai încerca mâna pe chimia bucătăriei? îi vei arăta că îţi pasă de ceea ce o interesează cel mai mult în viaţă. De ce nu o întrebi? Cel mai rău răspuns pe care l-ar putea da ar fi «nici vorbă»„.

Săptămâna următoare mi-a spus că soţia sa a fost şocată când i-a expus ideea, dar că a acceptat să încerce împreună.

David a reuşit să ajungă la concluzia că nu va abadona complet chimia şi activitatea pedagogică.

Ar putea fi profesor-suplinitor sau să lucreze ca meditator. în acest fel putea să rămână activ din punct de vedere social, să facă o tranziţie în procesul de pensionare, să facă nişte bani şi, încetul cu încetul, a plănuit cum să se apropie de această nouă etapă din viaţa sa.

Când David a completat cererea de pensionare, a spus că s-a simţit eliberat. A început o nouă etapă în căsnicia sa, prin explorarea unui nou rol, şi a găsit şi modalitatea de a rămâne conectat la pasiunea sa de a preda. Inteligenţa socială maturizată a lui David l-a determinat să-şi reexamineze rolurile şi relaţiile şi să-şi construiască o viaţă superioară din punct de vedere calitativ. Şi aici putem vedea Imboldul Interior în acţiune. Mă îndoiesc că David arfi făcut asemenea schimbări semnificative în modul de acţiune pe termen lung dacă nu arfi simţit o serie de nevoi şi impulsuri către schimbare. Nemulţumirea faţă de viaţa sa a contribuit la noile sentimente şi dorinţe de a încerca ceva diferit – de la noile haine la gătit şi până la un nou stil de viaţă. Terapia l-a ajutat să se concentreze şi să susţină această cale neabătut, dar era încurajat de dinamica dezvoltării care i-a transformat viaţa socială.

Portofoliul social

Din cercetările din ultimele decenii asupra adulţilor sănătoşi de vârsta a treia ştim că sănătatea fizică şi mentală sunt corelate foarte puternic cu implicarea şi că retragerea şi izolarea socială sunt semne de depresie sau de boală.

Bineînţeles, a cunoaşte importanţa conexiunilor sociale şi a fi capabili să aprofundeze şi să susţină aceste conexiuni nu sunt acelaşi lucru. A-ţi face noi prieteni şi a-i păstra pe cei vechi poate fi dificil din cauza imposibilităţii deplasării, a auzului sau vederii slabe, sau a energiei mai reduse care să ne împiedice să participăm la sporturi sau activităţi care altădată erau în centrul activităţilor sociale.

De-a lungul anilor, am dezvoltat o serie de strategii pentru depăşirea unor asemenea bariere. în linii mari, acestea urmau sfatul pe care Samuel Johnson l-a făcut într-o scrisoare către prietenul său, Boswell, în 1779, la vârsta de 70 de ani: „Dacă eşti bolnav, nu fr un solitar; dacă eşti solitar, nu fi bolnav”. Aceasta este inteligenţa socială practică.

Abordarea pe care am elaborat-o, pe care o numesc portofoliul social, translatează acest sfat în secolul 21, incluzând cercetări din cel mai recent studiu în domeniul teoriei activităţii şi stimulării creierului. Ideea mea este asemănătoare unui sfat financiar-: nu puneţi toate ouăle într-un singur coş. Diversificaţi-vă portofoliul, astfel încât pierderile dintr-un domeniu să fie echilibrate de câştigurile din altul. Adulţii au nevoie să lucreze cu un portofoliu social echilibrat, bazat de

Portofoliul Social

	EFORTURI DE GRUP	EFORTURI INDIVIDUALE
MOBILITATE SUPERIOARĂ / ENERGIE SUPERIOARĂ	GRUP/MOBILITATE SUPERIOARĂ ·Participarea la un grup de teatru sau de dans ·Călătorii cu un grup de formare educaţională permanentă ·Alăturarea unui grup comunitar de susţinere a unei cauze	INDIVIDUAL/ MOBILITATE SCĂZUTĂ ·Realizarea unei expoziţii florale în cartierul tău ·Crearea unui tur de mers pe jos prin oraşul tău ·Realizarea de fotografii documentare sau despre natură
MOBILITATE INFERIOARĂ / ENERGIE INFERIOARĂ	GRUP/ MOBILITATE SCĂZUTĂ ·Crearea unui grup de luat masa împreună sau de întâlnire ·Crearea unui ziar de familie împreună cu copiii şi nepoţii ·Găzduirea la tine acasă a unui club de lectură sau de cărţi	INDIVIDUAL/ MOBILITATE SCĂZUTĂ ·Crearea unei Cărţi de bucate secrete a familiei ·Constituirea arborelui genealogic al familiei, cu comentarii dinamice ·Trimiterea de „Ultime" scrisori prin e-mail nepoţilor

Intensificarea Măiestriei individuale cu creşterea interpersonală

Echilibrul între Relaţiile scurte şi de durată

activităţi relevante, provocări mentale şi relaţii interpersonale care pot fi desfăşurate la vârsta a treia. Propun patru portofolii, fiecare

reprezentate în tabelul de mai jos. Sunt incluse exemple de activităţi în fiecare din cele patru secţiuni, dar acestea sunt doar exemple – în realitate, sunt atâtea mijloace de a umple aceste casete câţi adulţi vii sunt la un anumit moment.

Ideea de bază a portofoliului social este de a alterna activităţi de grup şi individuale, activităţi care impun un grad ridicat de energie şi mobilitate, cum ar fi sporturile, dansul şi călătoriile, cu cele care impun un grad mai scăzut de energie şi mobilitate, cum ar fi scrisul, cititul sau ascultarea muzicii. Au fost constituite astfel patru categorii de importanţă egală: grup/mobilitate superioară, grup/mobilitate inferioară, individual/mobilitate ridicată, individual/mobilitate scăzută. Puteţi crea cu uşurinţă propria schemă şi puteţi completa cele patru casete cu activităţile pe care le desfăşuraţi în prezent. Portofoliul social vă poate ajuta să vedeţi dacă gradul de implicare socială este dezechilibrat – dacă, pentru moment, trebuie să adăugaţi activităţi ce impun un grad ridicat de energie/un grad ridicat de mobilitate sau dacă activităţile voastre sunt preponderent orientate spre scopuri solitare.

Conceptul de portofoliu social este analog portofoliului financiar, în trei moduri:

— Trebuie să fie diversificat şi echilibrat astfel încât performanţa generală a „portofoliului” să fie constantă şi flexibilă la schimbări.

— Trebuie să ofere asigurare în caz de invaliditate sau pierdere. Dacă sănătatea

dumneavoastră se deteriorează, aveţi nevoie de preocupări care nu impun un grad ridicat de energie sau mobilitate. în mod similar –, dacă îţi pierzi soţul sau soţia, sau un prieten, ai nevoie de activităţi solitare pentru a rezista în timpul tranziţiei către formarea de noi relaţii.

— Ca şi în cazul finanţelor, portofoliul tău social va avea cele mai bune rezultate dacă începi să construieşti de timpuriu. Dar nu este niciodată prea târziu să începi. Astfel, dacă eşti interesat de scris, poţi începe prin a urma un curs şi, la pensionarea completă sau parţială, când ai mai mult timp, poţi începe scrierea unui roman sau poţi contribui cu editoriale la ziarul local. Relaţiile, ca şi activele financiare, au nevoie atât de timp pentru a se dezvolta, cât şi de susţinere permanentă pentru a-şi atinge potenţialul complet. Este extraordinar să menţii prietenii făcute în colegiu, dar trebuie să continui să îţi faci noi prietenii de-a lungul vieţii.

Vă prezint o istorioară care arată că niciodată nu este prea târziu să renunţi la vechile obişnuinţe sociale şi să începi să formezi noi legături interpersonale, care sunt importante pentru sănătate. Povestea este despre un bărbat bogat, dar modest din punct de vedere intelectual, care trăia la Londra. Pe la jumătatea anilor 1800 era un om de afaceri binecunoscut, dar nu prea iubit. Potrivit unei relatări din acea perioadă, este descris astfel: „Răceala sa interioară îi îngheţa trăsăturile îmbătrânite, îi muşca nasul său ascuţit, îi încreţea obrazul, îi înţepa mersul, îi făcea ochii

roşii şi buzele albastru palid, şi îi făceau vocea răutăcioasă”. Această lipsă de sensibilitate a bărbatului se construise în timp, de atâta vreme, încât nimeni nu şi-l mai amintea tânăr. De fapt, omul suferea de o depresie cronică nediagnosticată, care i-a transformat adevărata sa natură şi i-a îngropat adânc inteligenţa socială.

Din fericire, acest bătrân a fost vizitat de o echipă multidisciplinară de asistenţi medicali – cu aproape un secol înainte de epoca noastră de dezvoltare a sănătăţii mentale. Această echipă a folosit o terapie bazată pe interpretarea viselor, care l-a ajutat pe bărbat să îşi înţeleagă condiţia – încă o dată cu peste 50 de ani înainte de clasica lucrare „Intepretarea viselor” a lui Freud. Ei au folosit şi un fel de etapă de reevaluare a vieţii, care a scos la iveală forţele interioare orientate către rezolvarea conflictelor şi deschiderea de noi posibilităţi. Cu o iuţeală extraordinară, eforturile echipei au fost răsplătite. Bătrânul şi-a descoperit potenţialul social, a suferit o schimbare extraordinară, şi a câştigat vitalitate prin îmbunătăţirea calitativă a vieţii sale ca şi a celor din jurul său.

Această figură transcendentă nu este altul decât Ebenezer Scrooge, faimosul morocănos din „*Poveste de iarnă*" a lui Charles Dickens, scrisă în 1843. Echipa multidisciplinară era alcătuită din fantomele trecutului, prezentului şi viitorului Crăciunului. Deşi este o lucrare de ficţiune, această povestire scoate în evidenţă potenţialul pentru schimbare la vârsta a treia, oferind un

exemplu care este la fel de valabil astăzi cum era acum peste 100 de ani. Nu contează cât de târziu se petrece în viaţă, nu contează în ce circumstanţe sau dacă experienţa, cunoaşterea şi gradul de dezvoltare sunt adecvate: vieţile noastre pot fi schimbate.

Mai jos sunt două povestiri (de data aceasta adevărate!) care ilustrează cursul luat de inteligenţa socială, odată cu vârsta.

Povestea lui Arnold

La 66 de ani, Arnold Rahn era obligat să se pensioneze din slujba sa de manager al unui magazin de produse sportive. Arnold nu era pregătit să se pensioneze şi a încercat să găsească de lucru la un alt magazin. A devenit din ce în ce mai trist şi i se oferea o slujbă mai prost plătită decât alta. Le-a refuzat pe toate.

Arnold era un om obişnuit, nepretenţios dai-, acum, frustrat şi uitat, a început să ofere sfaturi nesolicitate celor doi fii ai săi şi să critice modul acestora de a-şi creşte familiile. A început, de asemenea, să bea mai mult, ceea ce i-a determinat pe fiii săi să fie reticenţi în a-i lăsa pe nepoţi în preajma sa. Arnold reacţiona rău la pierderea de control şi de respect de sine, iar comportamentul său inadaptabil îl înstrăina de familie.

Familia lui Arnold se gândea că i-ar prinde bine o şedinţă de psihoterapie. Dar Arnold se opunea vehement ajutorului primit din afară şi respingea sugestiile de activităţi care nu aveau legătură cu munca sa de dinainte.

„Nu am nevoie de ajutor”, spunea el. „Nu

vreau decât să mă întorc la munca mea”.

La momentul când i-am devenit psihoterapeut, familia era exasperată, iar Arnold devenise îngrozitor. După ce am ascultat toate detaliile situaţiei, mi-a venit ideea că Arnold ar putea preda afaceri sau cursuri de management la colegiul local. Fiii săi erau sceptici. Ei credeau că Arnold va respinge din capul locului această opţiune; erau îngrijoraţi şi că ar putea fi respins dacă aplică pentru o asemenea poziţie, ceea ce ar înrăutăţi situaţia. Le-am oferit „testul apei”, cu câteva programe pe care le ştiam din experienţa anterioară. Am descoperit un instructor care era fericit să-l invite pe Arnold la cursurile sale pentru a le vorbi studenţilor de experienţa sa din lumea reală, şi cu puţină muncă de convingere, Arnold a acceptat să încerce.

Cursurile predate au avut un succes extraordinar, iar el a fost invitat să revină. S-a dovedit că experienţa socială intensă presupusă de procesul de predare era exact lucrul de care Arnold avea nevoie. Starea sa de spirit şi atitudinea s-au îmbunătăţit, ceea ce a dus la îmbunătăţirea relaţiilor cu familia. Inteligenţa socială nativă a lui Arnold fusese afectată de sentimentele negative asociate cu pensionarea sa forţată. Din fericire, spirala descendentă a fost oprită înainte de a afecta iremediabil relaţiile sale interpersonale. A avut ingeniozitatea de a profita de oportunitate şi de a-şi folosi experienţa şi abilităţile sociale pentru a obţine avantaje depline din acest nou mediu.

Povestea lui Agnes

Agnes Raffeity era cea mai mare din şapte copii. Când mama sa a murit, tânără, de pneumonie, Agnes a preluat multe responsabilităţi materne, ajutându-l pe tatăl său să-i crească pe copiii mai mici. în ciuda volumului mare de muncă, Agnes a terminat liceul. A întârziat înscrierea la colegiu pentru câţiva ani pentru a continua să-l ajute pe tatăl său, dar apoi a finalizat colegiul şi a obţinut un maşter în literatură engleză. Ca şi mama sa, Agnes a devenit profesoară.

A predat literatura engleză cu dăruire şi talent şi a câştigat multe diplome de „Cel mai bun profesor” în cursul îndelungatei sale cariere. Dar viaţa sa personală a fost dificilă. Soţul său, cu care a avut doi fii, a murit de atac de cord când copiii erau mici, lăsând-o, din nou, cu duble responsabilităţi. încă o dată, hotărârea sa şi spiritul său independent au prevalat şi a continuat să-şi crească fiii în timp ce a continuat să predea.

Cu trecerea timpului, a fost obligată să se pensioneze, la 65 de ani, iar fiii săi au absolvit colegiul, s-au căsătorit şi s-au mutat în California. Era stăpână pe viaţa sa, dar nu prea pregătită să trăiască într-un ritm mai lent.

„Nu voi înceta să mai fac ceva doar pentru că am 65 de ani şi trebuie să părăsesc şcoala”, a spus ea.

încurajată de doi foşti elevi care erau acum bibliotecari în oraş, Agnes a lansat o serie de prelegeri şi discuţii despre literatură. Programul

„După-amiezile cu Agnes. Călătorii în literatura secolului 20” i-a oferit un punct de plecare pentru a face ceea ce iubea: să citească literatură de calitate, cu puneri în scenă demne de o actriţă.

Dar, la jumătatea deceniului şapte, Agnes a suferit un atac cerebral. Vocea sa tăioasă, fermă, a devenit neclară şi avea nevoie de un cadru pentru a se deplasa. Fiii săi au rugat-o să vină aproape de ei, dar Agnes a refuzat; se simţea înrădăcinată în oraşul său şi în relaţiile sale sociale. S-a agăţat de independenţa sa, chiarşi atunci când era evident că suferea. A încetat să mai facă programul de literatură, pentru că nu îi plăcea ideea de a sta pe scaun şi pentru că era jenată de vocea sa neclară. A început să se retragă din viaţă. Apetitul şi greutatea i-au scăzut.

Când familia m-a rugat să intervin, am văzut în ea o scânteie de viaţă care ardea deasupra depresiei sale. Apartamentul său era plin de cărţi şi, când m-am uitat pe rafturi, m-a întrebat care a fost cartea mea preferată în liceu. I-am spus că *bătrânul şi marea ’* a lui Hemingway. Mi-a spus că era şi una dintre cărţile sale favorite. Şi atunci a adăugat că se simte ca şi cum ar avea creatura marină monstruoasă în spatele său şi i-ar simţi gustul.

„Folosiţi cu atâta măiestrie cuvintele!”, am spus. „Aţi scris mult?”.

„Limba mea vorbeşte mai bine decât stiloul meu”, mi-a răspuns. „Mi-a plăcut literatura, iaracum ştiu mai multe decât atunci când am început să predau”, a continuat. „îmi plăcea să

împărtăşesc altora din această plăcere, daracum nu mai

Se putea vedea că era într-o pasă proastă, cu gânduri care îi subminau motivaţia de a face ceva nou. Am plecat în acea zi fără să am vreo idee. Am vorbit cu bibliotecarii şi mi-a venit ideea unui buletin săptămânal care s-arfi putut numi: „Sfatul lui Agnes – pentru călătorii în literatura secolului 20”. Fiecare fascicol arfi urmat să recomande o lucrare din literatura secolului 20 şi arfi inclus comentariile ei despre ceea ce era special şi interesant în lucrare, ca şi un scurt fragment.

Bibliotecarilor le-a plăcut ideea şi i-au propus-o lui Agnes. Pentru a o ajuta să depăşească nesiguranţa scrisului, i-am sugerat că, din moment ce era atât de bună la prezentări orale, să se înregistreze şi să se bazeze apoi pe înregistrări în realizarea fascicolelor. A acceptat să încerce.

„Sfaturile lui Agnes” a devenit o lucrare constantă în sistemu 1 de biblioteci. Deşi nu mai stătea în faţa unor grupuri de oameni, Agnes vorbea la telefon şi schimba scrisori cu cititorii săi. A început să recompună maşinăria sferei sale sociale şi, în scurt timp, şi-a recâştigat identitatea spirituală, independenţa şi curajul.

Rezumat

Inteligenţa socială, memoria şi înţelepciunea sunt strâns legate între ele, şi numai vârsta le poate desăvârşi. Creierul care îmbătrâneşte are un potenţial mai mare decât crede majoritatea oamenilor, iar dezvoltarea sa nu se opreşte niciodată. Capacitatea noastră de implicare

socială şi de relaţii interpersonale devine, în ultimii ani ai vieţii, foarte puternică şi este o sursă vitală pentru sănătatea fizică şi mentală. Ultimele două capitole vor pune laolaltă aceste aspecte pozitive ale îmbătrânirii şi le vor aplica la două domenii de o importanţă crucială: pensionarea şi creativitatea. Ca orice alt element care compune procesul de îmbătrânire, ambele domenii sunt saturate de mituri, neînţelegeri şi nejustificate aşteptări negative.

Reinventarea pensionării

„Nu îmi amintesc vreodată să fiu obosit de muncă, în schimb statul degeaba mă oboseşte îngrozitor”.

— Arthur Conan Doyle

JunAnn Holmes, 71 de ani, s-a trezit din cauza sunetelor care se auzeau la piciorul patului său. Ridicându-şi capul să vadă mai bine, a fost fixată de două perechi de ochi care se uitau la ea. I-a trebuit un moment să îşi amintească că nu era în dormitorul său din Washington D.C.. De fapt, era în Borneo, iar ochii aparţineau a două maimuţe păroase – o mamă urangutan şi copilul său, pe care îl ţinea în braţe.

JunAnn era voluntar pentru fundaţia „Orangutan Foundation International”, care avea un program dedicat speciilor în pericol. Mama urangutan mirosise cutia de fructe care se afla pe masa de lângă pat. A împins uşa colibei lui JunAnn şi acum pleca, cu cutia de fructe în mână. JunAnn a chicotit şi s-a întors să doarmă. O altă seară petrecută în Borneo.

JunAnn se pensionase cu câţiva ani înainte, de aceea îi vom spune povestea aici. Pensionarea nu mai este ce era înainte. De fapt, termenul „pensionare” mai este foarte puţin valabil la ceea ce văd că se petrece în viaţa de astăzi a adulţilor. „Pensionarea” are sensul unei dezimplicări din activităţile lumii, o retragere din activitate, o „abandonare” a fiinţei umane într-o stare de letargie.

JunAnn, asemenea a sute de mii de alţi adulţi de vârsta a treia, a respins „pensionarea” şi tot ceea ce decurge din aceasta. Am întâlnit-o cu patru ani înainte de a-i fi fost întrerupt somnul în acea noapte în Bomeo, în cursul unui studiu intitulat „Pensionarea în secolul 21”. JunAnn a crescut în mai multe familii adoptive, deoarece familia ei nu putea să aibă grijă de ea, în timpul Depresiei. în ciuda creşterii sale fracturate, a terminat liceul şi colegiul, cu o diplomă în educaţia specială. Cu toate acestea, nu a predat niciodată. în schimb, a avut o serie de locuri de muncă în cadrul bisericii, înainte de a lucra pentru o companie aeriană ca agent de vânzare de bilete şi reprezentant al serviciului de lucru cu clienţii. Atunci când putea, JunAnn făcea voluntariat pentru a-i ajuta pe copiii cu nevoi speciale. Nu s-a căsătorit niciodată şi nu a avut copii, dar copiilor le-a plăcut întotdeauna să fie în jurul ei, în special atunci când le citea cu vocea ei caldă, plăcută.

în deceniul al cincilea de viaţă a început să facă voluntariat la Grădina Zoologică Naţională din Washington. S-a interesat în mod deosebit de

maimuţe şi elefanţi – păreau să răspundă curiozităţii sale. La un moment dat, a participat la o conferinţă despre urangutani a profesoarei Birute Mary Galdikas, şi a fost impresionată de munca sa. Impulsionată de sentimentul lui „dacă nu acum, atunci când?” JunAnn s-a alăturat Orangutan Foundation. La început, a luat parte doar la întâlniri şi a citit materiale, dar ea a decis că are nevoie de o implicare mai mare. A făcut voluntariat pentru a o asista pe Galdikas. în deceniile următoare, JunAnn a călătorit în Borneo de mai multe ori pentru a înţelege comportamentul urangutanilor, şi în special legăturile dintre mamele urangutani şi noii lor născuţi. JunAnn a devenit profund implicată în îngrijirea copiilor urangutani, şi a spus că întreaga sa experienţa a fost una dintre cele mai puternice împliniri din viaţa sa.

Ca şi maimuţele de la zoo, urangutanii sălbatici se simţeau foarte bine cu ea. Cei tineri, care trebuiau ţinuţi de mână ca nişte copii, mureau după ea. Urangutanii mai în vârstă săreau din copaci când o simţeau că trece. Experienţa sa în familii adoptive a înzestrat-o cu o profundă empatie faţă de aceste primate separate de mamele lor.

Pentru JunAnn, pensionarea reprezenta un început, şi nu un sfârşit. Ea era unul dintre acei oameni pentru care etapa de eliberare întăreşte sentimentul identităţii personale, clarifică scopurile vieţii şi dă putere pentru a face ceva pentru lume. Ca şi JunAnn, oameni din întreaga

lume reinventează pur şi simplu pensionarea.

înainte de a merge mai departe, aş vrea să clarific un lucru. Prin prezentarea cazului lui JunAnn şi prin a mă concentra, aşa cum o fac eu, asupra oamenilor care îşi asumă un rol activ în „pensionare”, nu spun că toată lumea trebuie să fie la fel de activă. Unii, în special cei care au muncit din greu timp de decenii, poate nu mai vor să fie activi, cel puţin pentru o perioadă. Unii sociologi şi gerontologi, de exemplu, au descris „etica lui a fi ocupat”, potrivit căreia unele persoane de vârsta a treia se simt obligate să spună că sunt ocupate, pentru a-şi apăra timpul lor liber. David J. Ekerdt, director al Centrului de gerontologie al Universităţii din Kansas, a creat termenul „etica lui a fi ocupat” într-o lucrare din 1986. El a avertizat că, aşa cum se întâmplă întotdeauna, activităţile cu un volum ridicat de energie pot fi valorizate la extrem, ceea ce duce la o desconsiderare a formelor mai liniştite de implicare.

într-adevăr, există oameni care preferă pur şi simplu să fie inactivi.

„îi urăsc pe cei care spun «Acum sunt la colegiu şi o să fac bungee jumping şi sex până la 80 de ani»„, spune Virginia Ironside, un consultant-editorialist pentru cotidianul londonez *Independent*, care scrie o carte despre plăcerea de a nu face mare lucru la vârsta a treia. „Acum, este timpul să mai renunţ. Metaforic, am făcut bungee jumping până când m-am albăstrit”.

Pot aprecia perspectiva doamnei Ironside – şi

admir îndrăzneala cu cai’e îşi exprimă punctul de vedere. Ei şi altora asemenea ei le spun „mergeţi mai departe!” Dacă vrei pui’ şi simplu să te relaxezi şi să nu faci ceva special după ce ai încheiat activitatea cu normă întreagă, atunci – o meriţi! Dar poate nu vă ajut menţionându-vă că, în ciuda dorinţei puternice a doamnei Ironside de a „renunţa”, ea tocmai a terminat o carte (la vârsta de 60 de ani) intitulată „Nu, nu vreau să mă alătur unui Club de Lectură”, în care respinge ideea unei aşanumite pensionări totale. Nu este ceea ce ai aştepta din partea unei femei care doreşte să devină o persoană „neînsemnată”.

Dar, cred că a pus bine problema. Nimeni nu trebuie să se simtă presat să fie mai activ decât este. Cu toate acestea, vorbesc din experienţa mea, nu am întâlnit multe persoane care să fi făcut aşa. Dimpotrivă, am avut de-a face, de nenumărate ori, cu persoane care doreau să fie *mai* active, *mai* implicate, *mai* stimulate. Nimeni nu le obligă să meargă în această direcţie – este o creştere naturală a dorinţelor interioare pe care le avem toţi pentru a învăţa, a avea relaţii sociale, sentimentul unei finalităţi, dorinţa de a da înapoi ceva celor din societate.

Faţa pensionării se schimbă deoarece oamenii îşi urmăresc propriile instincte de a face mai mult decât de a sta deoparte şi a juca bridge cu tovarăşii lor (deşi bridge-ul este bun pentru minte). De decenii, vârsta pensionării a scăzut rapid în cursul secolului 20, apoi în anii ’80, trendul s-a schimbat, şi, de atunci, vârsta de

pensionare a crescut. Gradul de participare al bărbaţilor de vârsta a treia la forţa de muncă a rămas constant, în timp ce în cazul femeilor a crescut în mod semnificativ. în anii recenţi, multe politici publice şi instituţii private care încurajau pensionarea timpurie şi-au schimbat punctul de vedere. Pensionarea la cerere a fost scoasă în afara legii în cazul multor meserii. Sistemul de securitate socială nu a devenit mai generos, iar gradul de acoperire al planurilor de pensii nu a crescut. în plus, atât pensiile private, cât şi cele de stat au devenit „neutre din punct de vedere al vârstei”, adică oferă stimulente reduse sau nici un fel de stimulent pentru pensionarea la anumite vârste, cum ar fi la 62 sau 65 de ani.

între 2002 şi 2012, numărul persoanelor care fac parte din forţa de muncă activă de 55 de ani şi mai în vârstă este de aşteptat să crească cu 49%, în timp ce numărul celor sub 55 de ani va creşte cu doar- 5 %. Statele Unite are unul dintre cele mai ridicate nivele de participare a forţei de muncă la persoanele de 65 de ani sau mai în vârstă din lumea dezvoltată, depăşită fiind, în 1999-2000, doarde Japonia, Islanda şi Portugalia.

Cu alte cuvinte, diviziunea dintre „carieră” şi „pensionare” nu doarcă se translatează la vârste mai înaintate, darşi devine destul de nedefinită, cu mai multe persoane care optează pentru pensionarea parţială, care le permite să mai lucreze cu jumătate de normă, pentru a mai primi unele beneficii. Unele persoane nu se pensionează niciodată în sensul clasic al cuvântului; continuă

să predea sau să scrie sau să ţină spectacole până la sfârşitul vieţii lor. Şi nu pentru că trebuie, ci pentru că *vor* să o facă.

De asemenea, pensionarea este reinventată în termeni sociali şi psihologici. în ciuda menţinerii cu încăpăţânare a ideii că persoanele de vârsta a treia sunt scoase din circuit, a devenit din ce în ce mai clar că cea de-a doua parte a vieţii poate fi mult mai plină de beneficii, stimulativă, plăcută şi bogată decât prima parte.

Studiul meu despre pensionarea în secolul 21

în timp ce scriu aceste cuvinte, studiul meu exhaustiv despre pensionarea modernă, început în anul 2000, a ajuns în al cincilea an. Până acum, la el au participat peste 100 de adulţi de peste 60 de ani. Când au acceptat să participe la studiu, toţi erau fie parţial pensionaţi, fie după un an de pensionare. Participanţii aparţineau celui mai reprezentativ segment de populaţie adultă de vârsta a treia în termeni de gen, rasă şi venituri.

Scopul meu este de a obţine un punct de vedere detaliat de la fiecare dintre participanţi: ce însemna pentru ei, cum se văd pe sine şi pensionarea, ce fac cu viaţa lor şi cum răspund schimbărilor de dezvoltare implicate de vârsta a treia. Dar nu aveam nevoie de fragmente – voiam să ştiu dacă lucrurile se schimbă în timp. Acest lucru impunea numeroase interviuri faţă în faţă, toate realizate personal de mine. Deşi este multă muncă, este incredibil de plin de rezultate şi te îmbogăţeşte. Nu doarcă m-am bucurat să-i cunosc pe participanţii la studiu, daram învăţat în

permanenţă lucruri noi de la ei. într-adevăr, am fost într-o poziţie privilegiată, în calitate de intervievator pentru cercetare. Pot pune întrebări pe care prietenii sau membrii familiei se feresc să le pună, cum ar fi „Care sunt unele dintre temerile tale faţă de îmbătrânire?” sau „Cum te simţi după pierderea partenemlui/partenerei de viaţă?”

Interviurile combină o serie de întrebări comune pentru toţi cu întrebările deschise care permit oamenilor să „completeze spaţiile albe”, atunci când vor. Valoarea întrebărilor deschise este că nu ştii niciodată ce intuiţii pot descoperi. Următoarea istorioară ilustrează acest punct de vedere.

Mary Leahy a început să vorbească fără încetare după ce a ajuns, cu întârziere, în biroul meu. Mi-a spus de întârzierile metroului din acea zi. în loc să „revenim la afaceri” cu întrebările pentru studiul meu, am lăsat-o să vorbească. A menţionat cum a aşteptat trenul, cum a luat o fiţuică pe care scria „Ghidul de buzunar al metroului”, care menţiona punctele de interes pentru fiecare staţie de metrou. A început să îmi spună că nu a ştiut niciodată că erau atât de multe lucruri de văzut în zona staţiilor de metrou, deşi a călătorit pe această rută de multe ori. Apoi, a făcut o pauză. „Vă plictisesc?”, m-aîntrebat.

„Absolut deloc”, am spus. „De fapt, tocmai m-aţiînvăţat ceva ce cred că mai multe persoane ar trebui să ştie”.

Nu auzisem de ghidurile de metro şi am considerat-o o idee valoroasă pentru adulţii de

vârsta a treia (dar şi pentru cei tineri) care trăiesc în locuri unde se află puncte de transport public de orice fel – metrouri, tramvaie sau autobuze.

„Cu siguranţă, multe persoane folosesc mijloacele de conectare ale transportului public”, am spus. „Ghidul la care faceţi referire este o idee bună. Cred că fiecare localitate în care se află transport public ar trebui să producă ceva asemănător – şi o să răspândesc ideea atunci când voi vorbi cu oamenii din ţară. Mulţumesc pentru a-mi fi împărtăşit această experienţă!”.

Iată ce se poate întâmpla în cursul interviurilor personale care oferă numeroase oportunităţi pentru discuţii neorganizate. Până acum, am realizat peste 1.000 de ore de interviuri, care oferă o perspectivă unică şi valoroasă asupra Americii secolului 21.

Unele rezultate preliminare

Imaginea „pensionării”, după cum reiese din studiul meu, vine în contradicţie flagrantă cu miturile şi ideile preconcepute, atât de frecvente în cultura noastră. „Pensionarea” pur şi simplu nu descrie realitatea majorităţii oamenilor pe care i-am intervievat. Aceşti oameni nu sunt absolut deloc terminaţi, într-adevăr, majoritatea (dacă nu aproape toţi) explorează *noi* culmi, nu alunecă de pe cele pe care s-au urcat anterior. Sunt încărcaţi cu un nou sentiment al aventurii personale, stare pe care o văd ca un rezultat al Imboldului Interior despre care am discutat în capitolele anterioare. Cei aflaţi în fiecare dintre cele patru etape de dezvoltare găsesc căi unice pentru a-şi amplifica

potenţialul latent, provocaţi de schimbări, cum ar fi încheierea definitivă a serviciului, singurătatea după ce copiii părăsesc casa sau chiar pierderea perechii sau a prietenilor dragi din cauza morţii sau bolilor.

Din punct de vedere cultural, nu am ajuns să găsim un cuvânt care să înlocuiască „pensionarea”. „Anii de Aur”, ar fi o mai bună descriere, şi ar avea ceva forţă, cel puţin din punct de vedere al conotaţiilor de valoare şi răsplată. Oricare ar fi termenul care va înlocui „pensionare” – şi sunt sigur că o evoluţie lingvistică de acest gen va avea loc, mai devreme sau mai târziu – acesta va reflecta realităţile pe care le-am descoperit în studiul meu. (Studiul meu nu este singurul despre pensionare, bineînţeles, şi ar trebui să adaug aici că cercetările mele sunt coroborate cu rezultatele din alte studii.) în studiul meu, pentru moment, 37% dintre participanţii aflaţi în „perioada de pensionare” se pensionaseră doarparţial. Acest rezultat este similarcelui anterior, al lui Phyllis Moen din „Studiul despre Pensionare şi Bunăstare”, realizat la Corneli, care a analizat persoane pensionate între 50 şi 72 de ani (comparativ cu cele între 60 şi 90 de ani în studiul meu). în gmpulrelativ tânăr de la Corneli, 44% erau pensionaţi parţial. Aceste persoane pensionate parţial au continuat să lucreze cu jumătate de normă, fie în noi activităţi de afaceri, fie în munci sezoniere. în mod frapant, peste jumătate din cei pe care i-am intervievat – bărbaţi şi femei deopotrivă, până la vârsta de 75

de ani – spuneau că ardori să muncească cel puţin cu jumătate de normă, dacă argăsi o slujbă corespunzătoare. Acest lucru înseamnă, bineînţeles, că cealaltă jumătate *nit* este interesată să se întoarcă la muncă. Dareste clarcă mulţi dintre adulţii de vârsta a treia nu sunt mulţumiţi cu retragerea din câmpul muncii.

Un aspect implicat de noţiunea tradiţională de „pensionare” care şi-a menţinut validitatea este timpul mult mai mare aflat la dispoziţia persoanei. Persoanele din studiul meu spun că faptul că nu mai lucrează toată ziua şi că nu mai au copii de îngrijit zilnic le permite să devină stăpânii vieţii lor într-un mod pe care nu l-au mai experimentat înainte. Cu mai puţin stres şi presiune, mulţi adulţi de vârsta a treia au explorat noi opţiuni şi au încercat noi activităţi. Mulţi comentează cât de multă putere ai când ajungi să fii singurul stăpân pe timpul tău, să fii „propriul tău şef’.

Din acest studiu au reieşit concluzii valoroase şi surprinzătoare. în majoritatea cazurilor, lecţiile oferite sunt doar începutul unei noi recunoaşteri extinse care să fie implicate în planurile de pensionare realizate de către persoane individuale, oameni de afaceri, comunităţi şi autori de politici publice. Mai avem mult până ce în această ţară se va capitaliza potenţialul celei de-a doua jumătăţi a vieţii, pentru a reduce barierele în calea împlinirii de sine, de a diminua izolarea socială şi fizică, frecventul stigmat al adulţilor de vârsta a treia şi de a trece de la o persectivă negativă asupra îmbătrânirii la una bazată pe

realităţi pozitive pe care le-am descoperit la subiecţii studiului meu.

Lecţia 1: Necesitatea planificării

Multe persoane care se confruntă cu perspectiva pensionării – fie şi una parţială – nu şi-au făcut nici un plan pentru această perioadă de tranziţie. Nu vorbesc despre planificarea financiară care este mulţumitoare, deoarece multe persoane o iau în serios de timpuriu. Vorbesc despre planificarea modului în care veţi fi implicat social, despre cum vă veţi petrece timpul, despre scopurile mai înalte pe care le veţi urma, despre cum vedeţi obţinerea de avataje din timpul liber pe care îl aveţi la dispoziţie în această perioadă a vieţii. Rezultatul este, şi el, asemănător cu cel obţinut în studiul de la Corneli, care a descoperit că atunci când intervine planificarea, în mod normal aceasta are loc în domeniul financiarşi nu în cel al timpului personal. Sub 10% din persoanele din studiul meu au făcut o pregătire de altă natură decât cea financiară. Aproape toate persoanele pe care le-am intervievat spun că vor avea beneficii mai mari urmând un anume program de educaţie, despre cum îşi vor dezvolta portofoliul social, după cum l-am discutat în capitolul anterior.

Un loc unde s-ar putea obţine în mod firesc consultanţă şi educaţie pentru perioada de pensionare aifi locul de muncă, dainumai câteva dintre firmele listate în „Fortune 500”30 au un program complet pentru pensionari. Lipsa unei planificări şi a unei pregătiri pentru pensionare

reduce din oportunităţile persoanelor de a-şi extinde orizonturile cu noi activităţi recreaţionale, îmbogăţire educaţională şi implicare civică. Companiile cheltuie sume mari de bani pentru a îmbunătăţi şi menţine sănătatea angajaţilor lor, oferindu-le planuri de îngrijire detaliată. A-i ajuta pe angajaţi să abordeze efectiv tranziţia de la serviciu cu normă întreagă la pensionare ar concorda cu această misiune.

Când spun „plan de pensionare” nu mă refer obligatoriu la faptul că ai avea nevoie de un drum de parcurs cu paşi specifici, activităţi şi scopuri pentru restul vieţii. Unii oameni sunt, într-adevăr, capabili să îşi detalieze opţiunile, dar un „plan” pentru alţii trebuie să fie flexibil şi deschis opţiunilor. Unii ar vrea întâi să treacă printr-o perioadă de tranziţie şi *apoi* să îşi construiască drumuri noi. Pentru ei, „explorarea” este un plan. înainte de toate, după cum se spune „Nu ştim ceea ce nu ştim”. Pensionarea poate fi ca atunci când mergi la colegiu, care este, de asemenea, un proces deschis. La colegiu, explorăm noi alegeri, intrăm în contact cu noi idei şi avem noi aventuri. Mulţi studenţi la colegiu devin conştienţi de valoarea construirii unor reţele extinse, de a jongla cu cursurile şi nu sunt conştienţi că vor să absolve decât după ce trec de anul întâi sau al doilea. Puteţi aborda pensionarea în mod asemănător – prin explorări, tamponări, încercări pentru a descoperi ceea ce îţi place. După o perioadă de investigaţii active poţi (sau nu) să realizezi un plan detaliat pentru „pensionarea” ta.

Lecţia a 2-a: Necesitatea unei infrastructuri comunitare

Există, tot legat de problema planificării precare, un alt impediment: distanţa enormă între ceea ce comunităţile oferă în ajutorul intereselor persoanelor şi abilităţile de care este nevoie la nivel local. Am văzut oameni cu o expertiză extraordinară care nu îşi folosesc abilităţile, deoarece nu ştiu cui pot oferi ajutorul. Anunţuri asemănătoare celor care cer „ajutor” nu există pentru oportunităţile de voluntariat. Cred că liderii comunităţii şi autorii de politici publice au ocazia şi responsabilitatea de a-i ajuta pe pensionari să parcurgă acest proces. Rezultatul va fi bun pentru toată lumea. Poate că pe măsură ce adulţii de vârsta a treia devin mai familiari cu Internetul, va fi mai uşor să se creeze comunităţi virtuale care cer „voluntari” şi care arputea îndeplini această funcţie.

Lecţia a 3-a: Valoarea unui portofoliu social echilibrat

Am fost surprins de modul dezechilibrat în care socializează mulţi adulţi de vârsta a treia. Unii îşi petrec mare parte a timpului singuri – ar putea beneficia de activităţi de grup. Alţii sunt exclusiv activi – mereu pe drumuri; ar avea mai multe avantaje dacă ar profita de activităţi cu mai puţină energie. Relativ puţine persoane au un „portofoliu social” echilibrat de genul celui pe care l-am descris în capitolul anterior. Unul dintre cazurile care se încadrau în această categorie era o femeie de 79 de ani, care s-a alăturat unui club

de bridge pentru a-şi pune mintea la încercare şi a rămâne implicată social (o activitate sedentară), darse înscrisese şi la cursuri de educaţie permanentă care implicau deplasări (şi activităţi cu consum de energie).

Autorii de politici publice şi liderii organizaţiilor concentrate pe problemele adulţilor ar trebui să se gândească serios la aceste rezultate deoarece subliniază nevoia de educaţie, orientare şi sprijin. Scopul de „a-i implica pe adulţii în vârstă” este uneori conceput mult prea limitat. Nu este suficient pentru moment să fie făcute lecturi publice. Trebuie oferite şi oportunităţi pentru activităţi ferme. Şi, mai mult, cei care tind să favorizeze un timp de activitate în detrimentul alteia, trebuie să fie încurajaţi să încerce un alt fel de experienţă. Avidul observator al păsărilor care este întotdeauna pe drumuri pentru a-şi desfăşura activitatea ar trebui, de exemplu, să fie sfătuit să includă în programul său activităţi cu mai puţin consum de energie. Un amestec de activităţi individuale vs. activităţi de grup şi activităţi pline de energie vs. activităţi liniştite stimulează mult mai mult creierul şi trupul decât concentrarea asupra unui singur tip de activităţi.

Lecţia a 4-a: Mai multă implicare progresivă în cursul primilor trei ani de studiu, am făcut o listă a activităţilor în care era implicat fiecare participant. Spre surprinderea mea – şi în completă contradicţie cu teoriile „retragerii din activitate” pe care le-am trecut în revistă în

primele capitole – am descoperit că tendinţa în rândul acestora era de a-şi *amplifica* numărul de activităţi desfăşurate în timp. De fapt, în cel de-al treilea an, majoritatea subiecţilor a înregistrat un nivel maxim de implicare. Şi mulţi au menţionat că cel de-al treilea an a fost „cel mai bun” dintre cei trei studiaţi.

Această tendinţă se poate datora în parte faptului că aceste persoane erau implicate în studiu. Prin încurajarea lor de a-şi trece în revistă experienţele şi de a face alegeri, i-am stimulat să devină mai activi decât dacă nu ar fi făcut-o. Genul de efect produs de studiu nu poate fi minimalizat, darnu explică totul. înainte de toate, interviurile reprezintă doaro mică parte din viaţa participanţilor la studiu, iaro asemenea intervenţie redusă nu contează atât de mult pentru creşterea generală a nivelului de activitate pe care l-am observat. (Din punct de vedere al influenţei avute de sesiunile noastre asupra naturii şi gradului de implicare comunitară, am văzut acest lucru ca pe o dovadă a efectelor benefice ale oferirii unei infrastructuri formale de programe al căror scop este de a asista persoanele de vârsta a treia în luarea de decizii de implicare voluntară sau de a munci.)

în loc să fie stimulaţi de muncă în sine, cred că participanţii au răspuns Imboldului lor Interior pentru a căuta un grad mai ridicat de conexiune socială şi stimulare mentală, îmi amintesc de un cuplu căsătorit pe care l-am intervievat. Ambii, la jumătatea deceniului şase de viaţă, căutau să

desfăşoare activităţi neobişnuite în comunitate. Au descoperit un program oferit de departamentul local de poliţie în cadrul căruia rezidenţii erau invitaţi să participe la discuţii destinate să le ofere informaţii la prima mână pentru înţelegerea responsabilităţilor, provocărilor şi experienţelor muncii poliţiştilor. Una dintre aceste sesiuni includea petrecerea unei zile într-o patrulă mobilă pentru a fi martorii unei zile de lucru a unui poliţist. Acest cuplu era dornic de asemenea activităţi. Cei doi s-au bucurat să întâlnească oameni noi, să vadă lucrurile din perspective noi şi să îşi ofere provocări intelectuale şi fizice.

Lecţia a 5-a: Valoarea activităţilor de lungă durată

Cu timpul, am descoperit că durata unei activităţi este mult mai importantă decât natura activităţii în sine. Cu alte cuvinte, un club de lectură care are întâlniri regulate de-a lungul lunilor şi anilor contribuie într-o mai mare măsură la bunăstarea unei persoane decât acelaşi numărde activităţi temporare, cum ar fi filme, lecturi sau plimbări. Activităţile de lungă durată sau repetitive sunt mai bune pentru stabilirea de noi relaţii şi crearea de noi prietenii. în plus, un portofoliu social echilibrat include activităţi scurte cu un consum redus de energie şi programe de durată care-i implică pe ceilalţi. Această lecţie nu a fost încă învăţată de multe persoane de vârsta a treia şi de cei responsabili de crearea de programe şi activităţi pentru

Valoarea activităţilor repetitive este ilustrată

de unul dintre participanţii la studiul meu, un actor de operă bufă. A descoperit că deoarece nu mai mergea la operă nu mai avea prieteni noi. Astfel, a format un club de vizionare de operă şi de luat masa împreună. Seara, găzduia în casa sa iubitori ai operei care se puteau întâlni pentru a urmări la televizor spectacole de operă, luând masa şi discutând în pauze. Opera a devenit astfel un important element de focalizare socială în viaţa sa.

Lecţia a 6-a: Dificultatea de a-ţi face prieteni apropiaţi

Legat de cercetările anterioare avem o nouă tendinţă: dificultatea de a-ţi face prieteni noi, în special noi prieteni apropiaţi – prieteni cu care să te simţi în largul tău când le împărtăşeşti probleme personale, temeri sau bucurii. în limbajul psihologic, numim aceste prietenii „relaţii bazate pe încredere". Cercetarea arată că a avea cel puţin o persoană – şi, de preferat, mai mult de una – într-o „relaţia bazată pe încredere" este un element-cheie de rezistenţă şi sănătate mentală.

Mulţi adulţi de vârsta a treia mi-au spus că nu au oportunităţi de a-şi face prieteni noi. Uneori, acest lucru se întâmplă pui' şi simplu pentru că nici nu caută prea mult. Multe comunităţi, chiar şi cele mai mici, au organizaţii, programe, centre sau alte formule de întâlnire care sunt ocazii minunate de întâlnire a oamenilor, trebuie doar să le cauţi. Dar, este adevărat şi că poate fi dificil, uneori, să găseşti asemenea locuri sau persoane, din cauza lipsei centralizării unor astfel de

oportunităţi, care să fie făcute publice. Din nou, este o lecţie atât pentru adulţii de vârsta a treia, cât şi pentru persoanele care se ocupă de centrele de seniori, agenţiile locale care se ocupă de persoane de vârsta a treia sau alte organizaţii dedicate îmbogăţirii vieţii persoanelor de vârsta a treia.

Persoanelor de vârsta a treia care citesc această carte le transmit următoarea observaţie plină de speranţă: A-ţi face noi prieteni şi a stabili noi conexiuni sociale poate fi un fenomen care îţi dă o mare putere. Cu cât întâlneşti mai multe persoane, cu atât mai multe vei întâlni! Implicarea în activităţile unui grup îţi poate oferi informaţii despre noi grupuri. Văd frecvent acest gen de îmbogăţire continuă. O femeie pe care o cunosc şi care s-a pensionat din postul de vameş, la jumătatea deceniului şase de viaţă, şi-a extins încetul cu încetul portofoliul social. A început prin a face parte dintr-un grup care făcea drumuri la mall – oameni care se întâlneau regulat şi făceau ture prin mall ca parte a unui program prin care obţineau pe gratis tichete la film, ori de câte ori se întâlneau. Cu această ocazie, ea şi soţul său au auzit de un club automobilistic de recreere care organiza excursii de camping în week-end-uri prelungite. Acum, ea şi soţul său încearcă să călătorească o dată pe lună din luna aprilie până în octombrie. Prietenii pe care şi i-a făcut în aceste grupuri se întâlnesc săptămânal unii la alţii pentru a lua masa împreună, a juca cărţi şi a se distra. Bineînţeles, nu sunt tot timpul pe drumuri;

ea şi soţul său au mult timp la dispoziţie pentru a se odihni, daracestea sunt exemple de persoane care şi-au dezvoltat un portofoliu social foarte echilibrat urmărind căile deschise de activităţile în cadrul grupului.

Lecţia a 7-a: Un element crucial: a da înapoi

Cea mai provocatoare întrebare despre pensionare pe care am pus-o a fost: „Ce dă sens sau scop vieţii dumneavoastră?” Răspunsul aproape universal este „a face ceva pentru a-i ajuta pe ceilalţi”. Am auzit acest răspuns de la persoane cu diferite niveluri de venit, de toate rasele şi cu diferite baze culturale. Acest lucru are semnificaţia unui impuls în mod fundamental caritabil şi nobil: de a contribui la creşterea binelui. După cum am învăţat în capitolul despre etapa de rezumat, impulsul de a da înapoi devine stringent în special spre sfârşitul vieţii, când perspectivele oamenilor asupra mortalităţii se schimbă, iar valorile lor se trasformă ca o consecinţă a provocărilor produse de îmbătrânire. Nu toată lumea acţionează în baza acestei dorinţe, deseori, pentru că nu ştie unde să-şi ofere ajutorul. Comunităţile ar trebui să facă mai uşor pentru oameni să afle unde îşi pot consuma pornirile caritabile. Dardorinţele există şi reprezintă o resursă importantă pentru societate.

Participanţii la studiul meu care au considerat pline de sens experienţele de voluntariat şi alte modalităţi de a da „înapoi” au fost cei mulţumiţi de pensionarea lor. Grupul cu riscul cel mai ridicat de nemulţumire faţă de viaţa

la pensie a fost al acelora care avuseseră profesii deja orientate spre a face o schimbare în lume, dar care au găsit dificil să-şi găsească un scop similarîn perioada de pensionare. Acest grup arfi putut beneficia de un program de planificare prepensionare – care, după cum am menţionat, lipseşte din majoritatea comunităţilor şi din marile corporaţii.

Un exemplu al efectelor pozitive ale planificării poat fi văzut în istoria unei profesoare de şcoală pensionate, menţionată în studiile mele. îi plăcea să predea şi a fost implicată timp de ani în activităţi de voluntariat în cadrul organizaţiei sale profesionale naţionale. Când s-a pensionat, a devenit un funcţionar al acestei organizaţii. „Nu aş fi putut să mă pensionez, cel puţin în următorii cinci ani, dacă nu aş fi putut să-mi asum acest rol”, a spus ea. „S-a dovedit a fi o mişcare extraordinară, plină de satisfacţii”.

Unele comunităţi încep să exploreze căile prin care pot conecta pensionarii talentaţi cu experienţele voluntarilor comunităţii. De exemplu, am lucrat cu un grup inovativ din Montgomery County, Maryland, numit Programul de Leadership al Seniorilor din Montgomery. Grupul avea programe de studiu şi „proiecte de acţiune comunitară”, în scopul de a răspunde unor nevoi specifice, cum arfi ajutorul dat în şcoli, biblioteci, sistemul judiciar sau programe de recreere. Programul acoperea o reţea extinsă: Este deschis celor de peste 55 de ani, pensionari sau nu, care sunt „gata să îşi împărtăşească înţelepciunea şi

talentul cu persoane cu mintea deschisă, care vor să aibă o contribuţie de calitate”.

Bineînţeles că unele persoane găsesc modalităţi de a-şi crea propriile oportunităţi de voluntariat. Charles Vetter, de exemplu, pensionat de la Agenţia de Informaţii a Statelor Unite (US Information Agency), unde era un expert în problemele Uniunii Sovietice, era preocupat profund de istoria Rusiei, de politica şi cultura acestei ţări şi dorea să-şi împărtăşească cunoştinţele cu alte persoane, în speranţa că o mai mare familiarizare cu acest vechi adversar ar putea îmbunătăţi relaţiile dintre cele două ţări. I-a venit o idee fascinantă: a inventat un personaj numit Alexandr Petro viei Surov, un fost oficial al guvernului sovietic, pensionat. El avea un accent rus şi a creat o „biografie” detaliată a acestuia care ar putea salva aparenţele în faţa publicului. El ar fi urmat să apară în faţa lor şi să le explice cu „accentul său rus”, că îl înlocuieşte pe dr. Charles Vetter, care şi-a anulat prezenţa în ultimul minut. El urma să-şi regaleze apoi audienţa cu anecdote fascinante „din interior”, rezumate ale actualelor evenimente din perspectivă „rusă” şi povestiri din timpul Războiului Rece. El s-a ţinut la curent cu cultura rusă, citind în permanenţă şi participând la conferinţe pe acestă temă la societăţi reputate, cum ar fi Woodrow Wilson International Center for Scholars. El urma să îşi dezvăluie identitatea la sfârşitul intervenţiei, ceea ce surprindea şi fascina întotdeauna publicul. Vetter a avut peste 125 de reprezentări, fie ca dl.

Surov, fie sub propria identitate, oferind prezentări pe teme diferite studenţilor şi unor grupuri din comunitate – un exemplu uimitor de creare de noi reţele sociale în perioada de „pensionare” ca şi o ilustrare delicată a modului în care o persoană îşi poate canaliza dorinţa interioară de a da ceva societăţii, în ultimii săi ani de

Lecţia a 8-a: Importanţa învăţării continue

Un alt mesaj care reiese clar din datele mele este valoarea ridicată pe care mulţi indivizi la pensie o atribuie învăţării continue, în forme ce variază între cursuri obişnuite, conferinţe, programe de educaţie în alte locuri, workshopuri, cluburi şi alte grupuri. Am găsit o mai mare dorinţă pentru asemenea experimente decât pentru o participare importantă şi asta mai ales din cauza limitărilor de ordin financiar; Mulţi adulţi de vârsta a treia doresc să îşi pună la lucru spiritul, dar sunt constrânşi deoarece, în mod normal, educaţia costă. Aceasta este încă o lecţie importantă pentru societate. Comunităţile ar trebui să aibă în vedere mai multe oportunităţi educaţionale cu costuri reduse sau gratuite pentru persoanele de vârsta a treia. înainte de toate, persoanele de vârsta a treia continuă să plătească taxe şcolare, darnu beneficiază de nici un avantaj educaţional de pe urma acestui sprijin.

Acest studiu şi altele arată că activităţile educaţionale pot contribui la un sentiment de stăpânire care promovează sănătatea şi independenţa în cea de-a doua parte a vieţii.

Crearea de oportunităţi educaţionale pentru toată lumea este un lucru bun în sine, dar şi pragmatic, deoarece reduce factorii de risc de natură să determine instituţionalizarea adulţilor de vârsta a treia.

Unul dintre participanţii la studiul despre pensionare a descoperit modalităţi de a-şi mulţumi pofta de învăţătură, în ciuda unor venituri limitate. O secretară pensionată de 62 de ani a profitat de faptul că locuia în Washington D.C. întrebând ambasadele străine de evenimentele culturale publice gratuite. Nu era niciodată timp pentru a face totul! Dar nu trebuie să trăieşti la Washington D.C. pentru a descoperi asemenea activităţi. Colegiile locale, muzeele, bibliotecile şi alte centre educaţionale au deseori evenimente gratuite sau cu costuri reduse şi activităţi – deşi acestea sunt rareori făcute publice aşa cum artrebui.

Şi comunităţile pot face mai mult. De exemplu, un program arputea încuraja persoanele care au bilete gratuite la evenimente culturale sau sportive să doneze tichetele nefolosite centrelor de îngrijire a persoanelor de vârsta a treia. Teatrele locale pot oferi persoanelor de vârsta a treia acces gratuit la repetiţii. Persoanele de vârsta a treia ar putea, de asemenea, fi invitate, ca voluntare, pentru plasarea de bilete, în schimbul accesului gratuit la spectacole. Ghiduri tipărite ale punctelor de atracţie culturale, istorice, artistice şi recreaţionale ar putea fi create, după modelul Ghidului de Buzunar al Metrolului din Washington D.C., menţionat anterior.

Indicele de pregătire pentru pensionare

Persoanelor implicate în studiul meu le dau spre completare următorul chestionai-, pentru a le ajuta să determine care este indicele de pregătire pentru pensionare pe o scară de la 0 (complet nepregătit) la 12 (gata de pensionare). Luaţi-vă ceva timp pentru a vă gândi la întrebările şi la explicaţiile însoţitoare ale posibilelor semnificaţii. Dacă nu puteţi să vă gândiţi prea mult la una din aceste întrebări sau dacă nu aveţi un răspuns bun pentru aceasta, probabil nu sunteţi încă bine pregătit pentru pensionare.

1. De ce te gândeşti acum la pensionare?

(Un punct dacă atunci când citeşti întrebarea cu voce tare ţi se pare cu sens, sau dacă cineva care este de încredere şi te cunoaşte consideră că răspunsul tău este bun şi clar. Nici un punct dacă nu înţelegi ce vrea să spună sau dacă eşti, pur şi simplu, nesigur) *Semnificaţie*: *Gândirile tale despre pensionare trebuie să fie clare şi nu rezultatul unor impulsuri sau rezultatul unei planificări inadecvate*.

2. Vrei într-adevăr să te pensionezi?

(Un punct dacă *da*, zero dacă *nu*)

Semnificaţie: Această întrebare relativ simplă este un excelent indicator al succesului tranziţiei către pensionare. Doreşte să afle dacă iei în considerare cele mai adânci dorinţe şi motivaţii, nu doar ceea ce „gândeşti” că trebuie să faci sau ceea ce alte persoane aşteaptă de la tine.

3. Ce spun familia şi prietenii despre pensionarea ta? (Un punct dacă ei consideră că iei

o decizie bună) Semnificaţie: Reacţiile din partea celor care te cunosc bine pot fi nepreţuite atunci când iei în calcul pensionarea. Consideră ei că este o bună decizie? Cred ei că te-ai gândit suficient pentru acest lucru şi eşti suficient de pregătit în acest sens?

4. Ai luat în considerare o pensionare parţială sau completă? Ai luat în considerare găsirea unei slujbe cu jumătate de normă sau cel puţin o afacere personală? (Accentul se pune aici pe *considerare*)

(Un punct dacă răspunsul este da, dacă ai luat în considerare alegeri, chiar dacă ai ales să te pensionezi complet şi să nu alegi o cale parţială)

Semnificaţie: Dacă nu eşti complet sigur că te vei pensiona sau eşti preocupat de situaţia financiară, atunci amânarea pensionării sau pensionarea parţială este o opţiune importantă care trebuie luată în considerare.

5. Finanţele tale sunt suficiente pentru a parcurge anii de pensie astfel încât să te poţi bucura în continuare de acelaşi standard de viaţă?

(Un punct dacă răspunsul este *da* la ambele părţi ale întrebării; zero dacă răspunsul este *nu* la una din părţi) *Semnificaţie*: *Dacă răspunsul tău este* nu, *atunci sigur trebuie să faci unele planificări ulterioare*.

6. Ai participat la vreun program de preparare pentru pensionare sau la vreun seminar concentrat pe planificare financiară?

(Un punct dacă răspunsul este da, zero dacă este nu) Semnificaţie: Asemenea programe te pot

ajuta să-ţi planifici cheltuielile, să-ţi programezi viitoarele venituri şi să anticipezi nevoile viitoare. Există un număr foarte mare de opţiuni, iar a avea un sfat obiectiv este de nepreţuit.

7. Ce îţi conferă sens şi scop în viaţă?

(Un punct dacă vei scrie şi apoi vei citi cu voce tare ceea ce ai identificat ca oferindu-ţi un sens şi scop în viaţă. Zero puncte dacă nu înţelegi sau pur şi simplu eşti nesigur-)

Semnificaţie: Lipsa de claritate despre valorile tale fundamentale şi asupra aspectelor care contează pentru tine este deseori asociată cu sentimentul unei împliniri parţiale, la vârsta de pensionare.

8. Ce fel de activităţi şi experienţe sunt importante şi îţi umplu viaţa?

(Un punct atunci când vei găsi coerenţă în descrierea modului în care planurile tale coincid cu ceea ce este important pentru tine, pe care o vei scrie şi o vei citi cu voce tare, sau un punct dacă cineva de încredere şi care te cunoaşte consideră că răspunsul tău este bun şi clar-) *Semnificaţie*: *Este o versiune mai detaliată a întrebării ni*: *7. Răspunsurile tale de aici oferă o perspectivă asupra modului în care îţi cunoşti mintea şi a cât de mult ai planificat să îndeplineşti ceea ce este important pentru tine*.

9. Ai participat la vreun program de pregătire pentru pensionare sau la vreun seminar concentrat pe planificare socială (e.g. activităţi comunitare şi eforturi interpersonale?

(Un punct dacă *da*, zero puncte dacă *nu*)

Semnificaţie: Potenţialii pensionari deseori eşuează din cauza unui plan inadecvat al modului în care îşi vor petrece timpul la pensie. A pluti în această zonă, fără o pregătire adecvată, poate determina frustrare şi o retragere din viaţă dezamăgitoare.

10. Ai unele preocupări, hobby-uri, activităţi voluntare sau domenii noi de învăţare?

(Un punct dacă răspunsul este da, zero dacă nu) Semnificaţie: Dezvoltarea de noi preocupări poate îmbunătăţi calitatea vieţii la pensie, iar implicarea în preocupări noi şi provocatoare poate prezenta noi oportunităţi pentru stăpânirea personală şi pentru întărirea caracterului care sunt asociate cu o stare generală de sănătate bună.

11. Aţi plănuit noi activităţi care v-ar permite să interacţionaţi cu oamenii în mod constant şi care oferă şansa creării de noi prietenii?

(Un punct dacă da, zero dacă nu)

Semnificaţie: A-ţiface noi prieteni este uneori mai dificil în perioada de pensionare şi singurătatea este asociată cu o serie de boli fizice şi mentale.

12. în timpul perioadei de pensie, o contribuţie modestă la activităţile voluntare este suficientă pentru tine? (Un punct dacă *da*, zero dacă *nu*)

Semnificaţie: Oamenii care au avut cariere pline de satisfacţie şi realizări personale pot considera tranziţia către pensionare dificilă dacă nu au făcut nici un plan pentru a face ceva diferit.

Asemenea oameni pot lua in considerare amânarea pensionării, astfel încât să-şi poată continua munca până în momentul în care încep procesul de pensionare.

Interpretarea rezultatelor 12 puncte: Eşti pregătit să te pensionezi.

10-11 puncte: Pensionarea îţi va aduce multe satisfacţii. 8-9 puncte: Retragerea îţi va crea probleme care sunt uşor de rezolvat.

6-7 puncte: Poţi avea sentimente contradictorii despre pensionare, care cer eforturi susţinute pentru a echilibra situaţia.

3-5 puncte: Eştiîntr-o posibilă zonă de criză, din cauza căreia procesul tău de pensionare nu va merge cum trebuie dacă nu faci un efort major pentru a trece peste probleme.

0-2 puncte: Eşti într-o situaţie dificilă şi te temi că pensionarea nu îţi va oferi nici o satisfacţie, ceea ce impune eforturi susţinute pentru a-ţi îmbunătăţi perspectivele de pensionare.

Crearea de provocări pentru intelect şi îmbunătăţirea sănătăţii la vârsta de pensionare

Când oamenii au auzit despre studiul meu despre pensionare, mulţi dintre ei m-au întrebat ce pot face pentru a-şi îmbunătăţi sănătatea mentală şi fizică în această etapă a vieţii. Bineînţeles, pot fi făcute multe lucruri, dar deoarece fiinţele umane par a avea o predilecţie pentru numărul zece atunci când vine vorba de liste, porunci şi evaluări, vă voi prezenta Topul celor zece căi pentru a rămâne adaptat din punct

de vedere mental şi fizic în cea de-a doua parte a vieţii. Nu pot pretinde că am adus aceste sugestii de pe munte, dar acestea se *bazează* pe munţi de date, inclusiv ultimele cercetări ale neurologiei.

1. Joacă-te şi fă puzzle. Jocurile de cuvinte, cum ar fi cuvintele încrucişate sau *Sc.rabble* sunt extraordinar de utile, deoarece toate jocurile care impun o activitate mentală sau amintirea unor fapte sunt de ajutor. Studiile arată că poţi continua să-ţi îmbunătăţeşti vocabularul de-a lungul vieţii. Mai general, jocuri cum ar fi bridge-ul şi alte jocuri care solicită memoria şi strategia facilitează rapiditatea minţii şi creează noi sinapse.

2. Plănuieşte o masă sau un grup de discuţie a unei cărţi sau a unui film. Discuţiile provocatoare şi hrana pentru gândire într-o atmosferă stimulantă şi relaxată sunt bune pentru minte, dar şi pentru cerul gurii.

3. Călătoreşte în locuri noi – în localitate sau la distanţă. Gândeşte-te la un loc nou pe care ai dori să-l vizitezi şi mergi acolo, fie singur, fie cu prieteni sau membri ai familiei. Poate fi aproape, o expoziţie la un muzeu din oraşul tău sau foarte departe, undeva în Orient. Ia în calcul înregistrarea într-un fel a experienţelor tale – în scris, înregistrare audio, fotografii, desene sau video. *4.Inscrie-te la cursuri cu un subiect necunoscut ţie*. Educaţia continuă reprezintă o creştere şi o dezvoltare permanentă. Creşterea amestecului intergeneraţional din prezent, din punct de vedere al continuării educaţiei din

clasele de şcoală, oferă oportunităţi pentru câştigarea de noi cunoştinţe şi noi relaţii. Poţi combina învăţatul cu călătoria prin programe cum ar fi Elderhostel.

5.Explorează secţiunea de arte decorative şi hobiuri de la biblioteca locală pentru a avea noi idei. Chiar dacă nu eşti sigurde ce te-ar putea interesa, prin căutarea prin cărţi despre decoraţiuni şi hobby-uri e posibil să dai peste noi curiozităţi sau să îţi aminteşti de preocupări demult abandonate din lipsă de timp.

6.0feră-te voluntar. Voluntariatul este un mod de a împărtăşi calităţi speciale sau de a învăţa unele noi prin interacţiunea cu oameni şi oferirea de servicii pentru comunitate. Poate fi calea către experimentare, cu noi abordări şi prin munca cu toate grupurile de vârstă. Chiar şi în rândul persoanelor aflate la începutul deceniului opt de viaţă, peste un sfert desfăşoară activităţi voluntare. Implicarea civică are atât o valoare personală, cât şi una socială.

Nu uita că în zilele noastre poţi face voluntariat şi prin Internet. Sunt pagini de Internet pentru fiecare interes existent, şi multe dintre ele au chat rooms în cadrul cărora membrii mai experimentaţi pot răspunde sau pot rezolva problemele cu care se confruntă cei cu mai puţină experienţă. Dacă deţii o experienţă anume, poţi avea o mare nevoie de a împărtăşi altora din experienţa ta. Un exemplu de activitate voluntară on-line este Wikipedia (www.wikipedia. orgt. o enciclopedie la care oricine poate contribui. Mii de

oameni normali care se întâmplă să aibă o preocupare anume în cunoaşterea unui anumit domeniu contribuie voluntarcu articole, corectează greşeli, editează din punct de vedere al gramaticii sau îmbunătăţesc calitatea acestei fenomenale noi resurse.

7.la în considerare o activitate cu jumătate de normă. Multe persoane „pensionate” continuă să muncească cu jumătate de normă sau pe bază temporară, fie pentru bani, stimulare socială sau pentru amândouă. Atitudinile faţă de colegii de muncă de vârsta a treia se îmbunătăţesc, în special în societatea noastră orientată către extinderea serviciilor sociale, unde experienţa şi conştiinciozitatea angajaţilor temporari contează.

8. Corespondează cu familia şi prietenii. Stabilirea unui calendarregulat pentru scrierea de scrisori sau e-mailuri membrilor familiei şi prietenilor nu doarcă poate întări reţeaua actuală de prieteni, dar este şi un excelent exerciţiu pentru creier. în acestă epocă digitală, amintiţi-vă că a primi o scrisoare „adevărată” la cutia poştală poate fi specială pentru destinatar. Printr-un e-mail este posibil să primeşte mult mai repede un răspuns de la un copil ocupat sau (mai ales) de la un nepot decât printr-o scrisoare „reală”.

9. Fă-ţi un jurnal pentru vise. Visele şi imaginile din timpul zilei sunt cele mai accesibile căi spre creativitatea ta interioară. Scrie-le şi fă desene în baza lor. Acestea arputea să vă deschidă ochii către gândurile interioare şi dorinţele care vă ajută să vă stimulaţi potenţialul creativ.

Păstraţi-vă jurnalul în dreptul patului pentru că visele se atenuează repede după trezire. Poţi folosi şi casete audio. Nu trebuie să înregistrezi fiecare vis sau totul despre un vis (deseori, visele sunt atât de pline de detalii încât descrierea în cuvinte a fiecăruia poate fi destul de anevoioasă). Doarînregistrează ceea ce ţi se pare foarte interesant, bizarsau cu vreo semnificaţie personală. Nu trebuie să-ţi interpretezi visele. Uneori, visele sunt doarvise – nu „înseamnă" ceva în mod special. Ar *putea* revela nevoi, conflicte sau emoţii inconştiente, darodată cu vârsta arputea fi purşi simplu o manifestare a modului în care creierul nostru se simte liber şi procesează toate imaginile, emoţiile şi gândurile din timpul zilei sub forma unor vise ilogice, întâmplătoare şi suprarealiste.

Ca un exemplu, amintiţi-vă povestirea de la Capitolul 3 a lui James Dunton, inginerul de calculatoare care la jumătatea vieţii nu era mulţumit de cariera sa. El a avut o serie de vise tulburătoare, în care firele electrice şi alte calamităţi distrugeau computerele din birouri. El a simţit că visele îi spun că sănătatea sa mentală era în pericol dacă arfi continuat cu munca şi stilul de viaţă pe care le avea. A decis să continue o carieră pedagogică şi, retrospectiv, a realizat că a făcut mişcarea potrivită la momentul potrivit în viaţa sa.

10. *Scrie-ţi sau mregistrează-ţi amintirile*, *autobiografia sau istoria de familie*. Autobiografiile nu sunt doar apanajul persoanelor faimoase. Realizarea unei genealogii, a unei istorii de

familie, a memoriilor este un daipreţios pentru prietenii şi familia ta. Te poate lansa şi într-o nouă călătorie de explorare şi de descoperire personală, punându-te în legătură cu rădăcinile tale istorice şi psihologice. Gândeşte-te să „vorbeşti” despre trecutul tău printr-o înregistrare audio sau digitală – această abordare are avantajul de a-ţi păstra atât vocea, cât şi cuvintele. Dacă transcrierea casetelor poate părea o sarcină pentru care nu ai timp sau de care nu eşti în stare, cere ajutor. Vei fi surprins cât de mulţi prieteni sau membri ai familiei sunt dornici să păstreze amintirile tale.

Genealogia poate fi de asemenea o activitate socială plină de surprize. Internetul este plin de oameni ce descoperă legături pierdute (sau necunoscute) de familie. Resursele valabile în prezent pentru a-ţi putea trasa înaintaşii sunt surprinzătoare – înregistrări de recensământ, liste de la cimitire, caiete de bord ale navelor, certificate de naştere şi deces şi multe alte documente sunt accesibile cu doar un click al mouse-ului. Poţi încerca să îţi descoperi „verişorii” de existenţa cărora nu ştiai şi vei fi fascinat să citeşti mai multe despre moştenirea ta.

Această listă a celor zece priorităţi este doar un început. Conţine unele sugestii pe care le-am găsit ca fiind în mod special bune pentru stimularea minţii, pentru creativitate şi interacţiuni sociale. Dar lista potenţială este fără sfârşit. Este important să începi. Aşa cum spunea Aristotel „începutul este jumătate din întreg”.

Rezumarea pensionării

Linia mobilă care separă „cariera” de „pensionare” a devenit din ce în ce mai nesigură, odată cu pătrunderea ideilor de pensionare amânată şi continuarea muncii cu jumătate de normă sau temporară de către adulţii de vârsta a treia. Iar vieţile celor care nu mai muncesc cu normă întreagă sunt mai bogate, mai active şi mai implicate decât anterior. Din ce în ce mai multe persoane realizează că această perioadă a vieţii, dincolo de a fi o coborâre de pe „deal” este plină de potenţial pentru o viaţă mai bună, pentru extinderea unor abilităţi, pentru împlinirea unor vise şi aşteptări.

Din nefericire, multe persoane rămân nepregătite, din punct de vedere financiar şi psihologic, pentru tranziţia către „pensionare”. Virtual, toţi participanţii la studiul meu mi-au spus că ar fi profitat de un bun program de pregătire a pensionării dacă li s-ar fi oferit, dar această cerinţă nu a fost în mare parte îndeplinită. Avem nevoie de mai multe programe ca workshopui’ile de planificare a pensionării oferite de Noith Carolina Center for Creative Retirement, condus de Ronald Manheimer.

Multe comunităţi sunt lipsite de infrastructura socială pentru a ajuta potenţialii pensionari să-şi realizeze un plan şi să pătrundă pe drumurile pensionării parţiale sau totale. Există prea puţine oportunităţi de voluntariat sau de locuri de muncă pentru persoanele de vârsta a treia. Deşi oportunităţile de voluntariat pot fi

destul de multe în anumite cazuri, nu există nici un plan sau o organizaţie care să ofere oportunităţi celor care au calităţi valoroase sau dorinţa de a ajuta. Rezultatul este o vastă subutilizare a numeroaselor resurse naţionale reprezentate de persoanele de vârsta a treia.

Dacă tu, sau o persoană dragă ţie, iei în considerare pensionarea, aminteşte-ţi următoarele puncte-cheie:

— Gândeşte-te la activităţi care implică interacţiuni repetate în timp. Unii oameni sunt destul de ocupaţi în perioada de pensie, dar se simt în continuare singuri, deoarece îşi ocupă timpul cu activităţi de rutină şi nu cu cele interpersonale care să le ofere oportunitatea de a întâlni noi prieteni.

— încearcă, în timp, să dezvolţi un portofoliu social echilibrat între activităţile cu consum de energie ridicat şi cele cu un consum mai scăzut, între activităţile individuale şi cele sociale.

— Găseşte căi de a-ţi pune la încercare trupul şi sufletul.

— Fă tot ce poţi pentru a rămâne într-o bună stare fizică.

Păstrarea sănătoasă a trupului este calea regală către a-ţi păstra o atitudine sănătoasă faţă de viaţă!

Aş dori să închei cu câteva cuvinte ale câştigătoarei Premiului Pulitzer, Ellen Glasgow, care concluzionează temele abordate în acest capitol:

„în ultimii ani, am făcut o descoperire

senzaţională: până nu vei ajunge la 60 de ani, nu vei învăţa secretul vieţii. Doar atunci începi să trăieşti, nu doar cu cea mai intensă parte a ta, ci cu întreaga ta fiinţă”.

Creativitate şi vârstă

„Creativitatea reprezintă o miraculoasă îmbinare a energiei libere a copilului, cu aparent opusa şi inamica sa: sensul ordinii impus de inteligenţa adultă disciplinată”.

— Norman Podhoretz în 21 februarie 1983 s-au înregistrat cele mai mari cote de audienţă la ultimul episod al serialului M*A*S*H, lungul serial despre o unitate medicală de urgenţă din timpul Războiului din Coreea. Alan Aida, starul serialului a şi scris şi regizat multe dintre episoade. Pe parcursul serialului, a câştigat un Premiu Emmy pentru actorie, scenariu şi regie – singura persoană care a atins o asemenea performanţă.

Aida avea 47 de ani când s-a transmis ultimul episod şi putea să se retragă cu uşurinţă. în schimb, el a mers în noi direcţii, lucrând cu Woody Allen şi luând roluri care erau contrare „tipului” ilustrat în M*A*S*H. Unele dintre filme au urcat pe primele locuri în clasamentul filmelor, iarcriticii au fost uneori duri cu modul său de interpretare sau de a regiza. Cu toate acestea, el a mers mai departe, uneori făcând anumite lucruri doarpentru că era personal fascinat de subiect, cum ar fi acela de a fi gazda seriilor PBS despre ştiinţă – „*Scientifle American Frontiers*”.

în momentul când această carte a plecat în tipografie, Aida a împlinit 70 de ani – şi continuă

să-şi folosească structurile creative. în 2004, a fost nominalizat pentru un Oscar pentru rolul senatorului Brewster din „*The Aviator*”, iar în 2005 a fost nominalizat la Tony Award pentru rolul din piesa lui David Mamet jucată pe Broadway „*Glengary Glen Ross*”. Vorbind despre cum e să lucrezi la o piesă a lui David Mamet, Aida a demonstrat cât de aproape este de a-şi atinge apogeul creativ.

„Inconştientul lucrează în dreapta şi în stânga discursului lui Mamet”, a spus el într-un interviu recent pentru *New Yorker*. „Nimeni nu poate veni doar să-şi facă treaba. Aşa cum un ansamblu instrumental de cameră va interpreta versiuni diferite de fiecare dată când are un concert, şi o piesă vine cu noi culori şi gusturi de fiecare dată. Este extraordinar să te afli într-un univers tehnic limitat şi să găseşti însă un univers diferit”.

în timp ce majoritatea noastră acceptăm că înţelepciunea este o calitate specială a bătrâneţii, multe persoane au un punct de vedere contraidespre creativitate: ei cred că este o floare a tinereţii care înfloreşte mai puţin şi mai rar o dată cu trecerea timpului. Este un alt mit despre vârsta a treia care persistă cu încăpăţânare, în ciuda evidenţei clare a contrariului, într-adevăr, creativitatea este un potenţial minunat la orice vârstă, şi potrivit cuvintelor lui Norman Podhoretz de la începutul acestui capitol, se poate aprofunda şi îmbogăţi de-a lungul anilor.

Cartea mea anterioară *The Creative Age*:

Awakening Human Potenţial in the Sec. ond Half of Life documentează profunzimea şi esenţa potenţialului creativ şi de exprimare de-a lungul celei de-a doua etape a vieţii. Şi în această caile am văzut multe exemple de creativitate la adulţii de vârsta a treia, de la soluţia ingenioasă de livrare de pizza a socrului meu, într-o zi de iarnă grea, până la ideea ingenioasă a monumentului dedicat evenimentelor din 11 septembrie a lui Donald McLaughlin sau la *Cartea de bucate a primilor „O sută de ani*" adunată de centenara Anna Franklin.

Exprimarea creativităţii în cea de-a doua parte a vieţii este pusă în mişcare de dorinţe şi motoare ale Imboldului Interior. Când folosesc cuvântul „creativitate" nu mă refer doarla talente simple cum ar fi scrisul, pictura, sculptura şi compoziţia muzicală. Cred că toţi putem fi creativi în felul nostru, fie că suntem artişti sau muncitori la liniile de asamblare automate, pianişti sau instalatori. Creativitatea poate apărea în orice activitate, de la cel mai abstract domeniu al ştiinţei până la cel mai intim cerc al relaţiilor interumane. Important este faptul că această creativitate reprezintă un proces prin care se aduce ceva nou existenţei – iar noutatea este oriunde priveşti.

Bineînţeles că putem defini creativitatea în multe moduri. Psihologul Howard Gardner, de la Universitatea Harvard, face diferenţa dintre creativitatea cu „literă mare" şi creativitatea cu „literă mică". Creativitatea „cu literă mare" se

referă la realizările extraordinare ale marilor artişti, oameni de ştiinţă şi inventatori. Aceste forme de creativitate pot schimba în mod normal domeniile gândirii şi cursul progresului, cum ar fi teoria relativităţii a lui Einstein, invenţia cubismului de către Picasso şi invenţiile din domeniul electricităţii ale lui Edison.

Creativitatea „cu literă mică" se bazează pe diversitatea activităţilor zilnice şi realizările de zi cu zi. „Fiecare persoană are unele domenii faţă de care arată un interes aparte", explică Gardner. „Poate fi ceva ce fac la serviciu – modul în care scriu memorandumul sau aşez decoraţiunile de la o fabrică – sau modul în care predau o lecţie sau vând ceva. După ce au lucrat în acel domeniu pentru o perioadă, pot deveni foarte buni – atât de buni ca oricare dintre persoanele pe care le cunosc în lumea lor imediată".

Un loc comun al creativităţii „cu literă mică" este grădinăritul. Denise Driscoll, 68 de ani, o participantă la studiul meu despre pensionare, se mândrea cu descoperirea unor seminţe exotice în unele cataloage obscure de plante. Şi a început să folosească termenul de „materie primă" pentru grădinile din jurul casei sale, pe care le schimba în permanenţă pentru a avea efecte vizuale.

Uneori, creativitatea „cu literă mică" poate ajunge în scena creativităţii „cu literă mare". De exemplu, MariaAnne Smith, care a trăit în secolul 19, în Australia, a fost o respectată cultivatoare de fructe. Ca şi Denise Driscoll, Măriei Smith îi plăcea să caute lucruri neobişnuite şi să le

folosească în moduri noi. într-o zi, când avea 69 de ani, a văzut un vlăstarcare ieşise din nişte seminţe de mere pădureţe franţuzeşti vărsate întâmplător. Părea diferit de celelalte, dail-a luat de acolo şi l-a îngrijit. Planta s-a dovedit a fi un altoi natural şi, în acest caz, unul cu trăsături deosebite. Peste ani, Smith a folosit altoiuri din acest copac pentru a-şi creşte recolta şi a vinde puieţi altora. Fructul acestui copac este acum faimos în întreaga lume: Mărul Granny Smith.

O altă modalitate de a aborda creativitatea mi-a venit în vis. Am fost întotdeauna fascinat de geniul creativ al lui Albeit Einstein şi de ecuaţia sa elegantă descriind echivalenţa energiei (e) şi materiei (m): e=mc2 (*c* este viteza luminii). în visul meu, ecuaţia se rearanja singură într-o ecuaţie a creativităţii: c=me2 în acest caz, *c* înseamnă creativitate, *m* pentru masa cunoaşterii persoanei, iar *e* experienţă. Ecuaţia spune că creativitatea noastră egalează masa cunoaşterii înmulţită cu efectele experienţei noastre, care trebuie să fie luate în considerare sub două dimensiuni, interioare (psihologice şi emoţionale) şi exterioare (experienţa de viaţă acumulată, înţelegerea şi perspectiva). Această ecuaţie jucăuşă sugerează că creativitatea este o funcţie a cunoaşterii şi experienţei, ambele crescând odată cu vârsta.

Diferitele categorii de creativitate care apar odată cu vârsta

Am descoperit faptul că, în cea de-a doua parte a vieţii, creativitatea urmăreşte trei modele

fundamentale:

— Creativitatea incipientă

— Creativitatea continuă sau în schimbare

— Creativitatea provocată de pierdere

Creativitatea incipientă

Unii oameni se confruntă pentru prima dată cu propria lor creativitate pe la 65 de ani. Ideea mea despre aceşti „lideri de generaţie întârziaţi" a apărut după vizita la o expoziţie retrospectivă de artă populară la Galeria de Artă Corcoran din Washington. Erau expuse lucrările a 20 dintre cei mai buni artişti populari afro-americani din 1930-1980. Citind scurtele biografii ale artiştilor am descoperit că din 20 de expozanţi, 16 – 80% au început să picteze sau au ajuns la o etapă matură ca artişti la vârsta de 65 de ani. *30*% dintre ei aveau 80 de ani sau mai mult.

După ce am văzut expoziţia, am început să fac studii mai aprofundate asupra artei populare în Statele Unite şi am descoperit că, în cadrul diversităţii etnice şi rasiale a societăţii noastre, arta populară a fost dominată de adulţii de vârsta a

Multe din aceste persoane erau, în sfârşit, libere să-şi urmărească preocupările lor artistice doardupă ce şi-au delegat din responsabilităţi. Am văzut abilităţile lor dezvoltându-se sub impulsul noii libertăţi exterioare neîmpovărate de obligaţiile anterioare, combinate cu libertatea interioară a posibilităţilor de experimentare specifice etapei de eliberare şi cu dorinţa de a încerca lucruri noi. Faptul că un domeniu, în

ansamblul său, poate fi dominat de persoane de vârsta a treia, este o importantă şi concretă declaraţie despre profunzimile potenţialului creativ care se dezvoltă odată cu înaintarea în vârstă.

Mătuşa mea, Esther Grashka, exemplifică calităţile fără vârstă ale creativităţii. După ce şi-a dedicat viaţa familiei şi soţului său, cu care a condus un lanţ de magazine cu amănuntul, a simţit nevoia de a-şi dezvolta propria afacere interioară. Când era la şcoală, profesorii săi i-au spus că are talent, dar niciodată nu le-a urmat îndemnurile. Atunci, la 60 de ani, cu afacerile soţului său diversificând-se şi cu copiii mari, Esther a început să deseneze şi să picteze. într-o zi, aflat în vizită la părinţii mei, am fost uimit să văd un tablou al meu pe unul din pereţii din sufragerie. Mătuşa mea s-a folosit ca model de o fotografie a mea de la ceremonia de absolvire a liceului. Am urât întotdeauna acea fotografie, dar pensula lui Esther a transforma-o în ceva ce mi-a făcut plăcere să văd. în următorii 20 de ani, Esther a continuat să picteze, şi deşi lucrările ei nu au fost expuse niciodată într-o galerie, au reprezentat un izvor de satisfacţie şi plăcere în ultimii săi ani de viaţă.

Creativitatea continuă sau în schimbare

Unii oameni găsesc, de timpuriu, o forţă creativă în viaţa lor şi o folosesc constmindu-şi cariere bazate pe talentul lor. Pentru asemenea persoane, intrarea în cea de-a doua parte a vieţii şi traversarea etapelor vârstei a treia poate

cataliza noi forme de exprimare.

Acesta a fost, cu siguranţă, cazul lui Herbeit Block „Herblock”, ale cărui caricaturi politice au îmbogăţit timp de peste 70 de ani cultura noastră. Prima sa caricatură a apărut când avea 20 de ani; ultima a fost publicată cu două luni înainte de moartea sa, la 91 de ani. Block era la începutul deceniului şase de viaţă atunci când a început să descrie fiascoul Watergate. El a avut încrederea de sine pentru a fi în contradicţie cu opiniile dominante ale ziarului pentru care lucra, *Washington Post*, care, în ciuda relatărilor sale, l-a sprijinit pe preşedintele Nixon în primele luni de investigaţie. Apoi, pe parcurs, *The Post* a ajuns la punctul de vedere exprimat de Block anterior. Văd aceasta ca un exemplu de creativitate care este întărit şi extins de dezvoltarea inteligenţei odată cu înaintarea în vârstă.

Block şi-a încheiat autobiografia, cu o declaraţie revelatoare despre rezistenţa puterii de creaţie: „întotdeauna ai câteva foi goale, un spaţiu care te aşteaptă, o şansă de a face ceva mâine”.

Uneori, oamenii experimentează o schimbare a creativităţii de-a lungul tuturor celor patru etape ale vârstei a treia. Etapa reevaluării de la jumătatea vieţii poate duce spre noi direcţii, cum ar fi rolurile experimentale pe care le-a realizat Alan Aida în ultima parte a carierei sale. Etapa de eliberare ne poate oferi un nou sens al libertăţii interioare, în timp ce etapa de evaluare ne poate motiva să folosim creativitatea pentru proiecte neterminate sau pentru a genera dorinţa de

exprimare a impulsurilor autobiografice. Adâncirea şi aprofundarea perspectivelor, caracteristică etapei de „bis”, poate duce la o schimbare similară a accentului creativ. Marele matematician şi filosof Bertrand Russell, de exemplu, s-a concentrat exclusiv pe matematică la tinereţe şi la vârsta de mijloc. La 42 de ani, împreună cu Alfred North Whitehead a publicat „Principia Mathematica”, o capodoperă a logicii matematice şi a sintezei. Pe măsură ce înainta în vârstă, atenţia sa s-a concentrat asupra unor probleme mai profunde, în special filosofic şi multele boli ale timpului nostru. La 73 de ani, a publicat faimoasa sa lucrare *Istoria filosofi ei occidentale* şi a rămas implicat cu pasiune în problemele legate de pace şi dreptate, până la moartea sa, la 98 de ani. în autobiografia sa, publicată cu un an înainte de moartea sa, a scris:

„Am trăit în căutarea unei viziuni, atât personale, cât şi sociale. Personale: grija faţă de ceea ce este nobil, frumos, delicat; pentru a permite momentelor de intuiţie să ofere înţelepciune perioadelor lumeşti. Socială: să-mi imaginez o societate care nu a fost încă creată, unde indivizii cresc liberi, unde ura şi răzbunarea şi invidia au murit, pentru că nu mai există nimic ce le-ar putea alimenta”.

Pentru nivelul „creativităţii cu literă mică”, o cunoştinţă de-a mea, Alt Reynolds, mi-a oferit un exemplu. Alt şi-a petrecut mare parte a carierei realizând programe de calculator, pentru care era bine plătit şi apreciat. Dar, când a împlinit 60 de

ani, Alt mi-a spus că simţea Imboldul Interior pentru o schimbare. „Munca mea a fost întotdeauna dedicată altora – ceea ce *ei* doreau”, a spus el.

El a decis să se pensioneze parţial şi să-şi urmeze preocupările în domeniul fotografiei şi în noul domeniu al designului asistat de calculator. Acest lucru i-a permis să-şi combine dragostea faţă de artele vizuale cu expertiza sa în domeniul calculatoarelor. Imaginile realizate erau extraordinare şi, la aproximativ un an de la începerea acestei activităţi, a fost invitat să participe la o expoziţie de fotografie de avangardă la o galerie locală.

Creativitatea provocată de pierdere

Procesul de îmbătrânire este asociat cu o serie de pierderi la care trebuie să ne adaptăm. Preocupările creative ne pot ajuta să le facem faţă şi chiar să trecem peste ele. De fapt, experienţa pierderilor poate determina uneori un răspuns creativ. Am putea, în cursul acestui proces, să descoperim talente sau abilităţi pe care nu le aveam sau pe care le-am subestimat anterior.

Viaţa şi opera lui William Carios Williams ilustrează această relaţie. Williams a fost un mare poet şi un pediatru respectat. Când era în cel de-a şaselea deceniu al vieţii, a suferit un atac cerebral care i-a afectat abilităţile sale motorii, dar i-a lăsat intelectul intact. A renunţat la medicină, o pierdere care l-a aruncat într-o depresie profundă. A fost nevoie de spitalizare şi de câţiva ani pentru a-şi reveni din această traumă, dar după ce şi-a

revenit a experimentat un torent de creativitate în deceniul şapte al vieţii. La 79 de ani, a publicat *Pictures from Bruegel*, care i-a adus un Premiu Pulitzer. Spre sfârşitul vieţii, Williams a scris despre „bătrâneţea care adaugă, pe măsură ce ia înapoi”, ceea ce descrie exact ceea ce i s-a întâmplat lui în viaţă.

Am trăit eu însumi acest fenomen. După cum am menţionat în Capitolul 3, eram spre sfârşitul deceniului patru al vieţii când am fost diagnosticat cu maladia Lou Gehrig. într-o încercare disperată de a trece peste emoţiile pe care le aveam, am început să realizez jocuri pentru adulţi de vârsta a treia. Criza aceasta şi sentimentul unei pierderi profunde inevitabile (ajutat, de asemenea, şi de faptul că mă aflam în etapa de reevaluare de la jumătatea vieţii), au stimulat abilităţi pe care nu mi le cunoşteam şi m-au plasat pe o orbită complet nouă a potenţialului meu creativ.

Impactul pozitiv al creativităţii asupra sănătăţii

Creativitatea la vârsta a treia nu este doar un subiect academic şi un „ornament” al vieţii – drăguţ, dar nu neapărat necesar. O mare parte a cercetării, de natură psihologică şi fiziologică, a demonstrat faptul că creativitatea este bună pentru sănătatea unei persoane. Şi nu este vorba numai despre faptul că oamenii care sunt implicaţi sunt mai sănătoşi pentru a începe o asemenea activitate. Actul propriu-zis de implicare a intelectului unei persoane pe căile creativităţii afectează sănătatea în mod direct via conexiunile

cele mai importante dintre trup şi spirit. Greierele noastre sunt conectate permanent la trupurile noastre prin nervi, hormoni şi sistemul imunitar. Tot ceea ce stimulează creierul, reduce stres-ul şi susţine un răspuns emoţional echilibrat care determină schimbări pozitive la nivelul corpului. Unele cercetări preliminare arată că o creativitate constantă susţine convalescenţa după infecţii şi afecţiuni şi reduce durerea şi disconfortul unor stări cronice, cum ar fi artritele. Explozia a atât de multe terapii care au legătură cu arta – terapia prin dans sau prin mişcare – reflectă aceste cercetări.

Propria mea contribuţie la acest domeniu de cercetare ştiinţifică a început în 2001, cu ajutorul unui sprijin financiar din partea National Endowment for the Arts, împreună cu alţi cinci sponsori, prin realizarea unui studiu riguros la nivel naţional care să examineze efectele programelor de artă comunitare asupra sănătăţii şi situaţiei adulţilor de vârsta a treia. Studiul compară starea fizică şi mentală şi situaţia socială a 150 de persoane de vârsta a treia, implicate în programe artistice cu un grup de 150 de adulţi care nu sunt implicaţi în asemenea programe (grupul de control). Toţi participanţii aveau 65 de ani şi mai mult, majoritatea trăiau independent, la începutul studiului, iar cele două grupe erau comparabile din punct de vedere al celor două variabile. Adulţii care nu făceau parte din grupul artistic erau liberi să socializeze, să participe la cursuri sau să desfăşoare orice fel de activitate

normală, inclusiv artistică (deşi nici unul din membrii grupului de control nu s-a implicat în mod constant şi riguros în programe de acest fel). Voiam să încercăm cât mai mult cu putinţă să vedem dacă creativitatea programelor artistice făcea diferenţa dintre cele două grupuri sau era mai degrabă vorba de implicarea participanţilor în activităţi constante, structurate social.

Grupul artistic a avut 25 de întâlniri săptămânale – în mod asemănător cursurilor de la colegiu. Erau, de asemenea, şi sesiuni intermediare de lucru, ca şi expoziţii, şi concerte. De exemplu, un cor a ţinut odată zece concerte pe an, în plus faţă de reuniunile lor săptămânale de practică.

Am evaluat starea de sănătate şi socială în baza unui chestionar extins, la începutul programului, la jumătatea lui şi, în final, la doi ani de la demararea lui. Ipoteza noastră era că aceia care au participat la programele artistice vor înregistra un declin mai redus decât cei din grupul de control, care nu au participat la aceste programe. Am fost suprinşi plăcut de faptul că rezultatele iniţiale ne-au depăşit aşteptările. Mulţi dintre cei care făceau parte din grupul artistic şi-au *stabilizat* sănătatea – adică aceasta nu s-a mai deteriorat deloc – iar unii, pur şi simplu şi-au *îmbunătăţit-o*. Iaraceasta a avut loc într-un grup cu media de vârstă 80 de ani, ceea ce este mai mult decât speranţa de viaţă curentă.

Acesta este rezultatul cel mai important din prima etapă a studiului, care a fost realizat în

Washington D.C., o zonă sub conducerea artistică a lui Jeanne Kelly, de la Levine School of Music. (Serii asemănătoare de studii au fost făcute în Brooklyn, la Elders Share the Arts, sub conducerea Susanei

Perlstein, şi la San Francisco, la Center for Elders and Youth in the Arts, sub conducerea lui Jeff Chapline.) Toate rezultatele au fost semnificative din punct de vedere statistic, adică reflectă diferenţele reale dintre cele două grupe. Comparativ cu grupul de control, cei care au participat la programul artistic comunitar:

— Au avut o sănătate mai bună după un an (cei aflaţi în grupul de lucru au menţionat că sănătatea lor nu era bună după aceeaşi perioadă de timp).

— Au fost vizitaţi mai rar de doctor (deşi ambele grupe au înregistrat un număr mai ridicat de vizite medicale, comparativ cu un an mai devreme).

— Au luat mai puţine medicamente.

— S-au simţit mai puţin deprimaţi.

— Au fost mai puţin singuri.

— Au avut un moral mai ridicat.

— Au fost mai implicaţi din punct de vedere social.

Aceste rezultate preliminare remarcabile au atras atenţia atât cercurilor ştiinţifice, cât şi celor neştiinţifice. Cu siguranţă, programele comunitare artistice au un efect real asupra stării de sănătate şi a prevenirii bolilor care, în schimb, susţine independenţa persoanelor de vârsta a treia şi

capacitatea lor de a trăi în comunităţi.

Explicarea rezultatelor

Rezultatele pozitive ale acestui studiu se explică prin intermediul a trei factori-cheie sau mecanisme.

1. Sentimentul controlului. O parte importantă a cercetărilor despre vârsta a treia, cunoscute drept „studii despre sentimentul controlului”, arată că persoanele de vârsta a treia implicate în activităţi care le induc un sentiment de stăpânire şi control, au o stare de sănătate mai bună decât cei care nu o fac. Programele artistice aflate în centrul preocupărilor noastre oferă participanţilor un sens crescând al controlului şi stăpânirii. Fiecare nouă săptămână era ca o nouă susţinere, după cum o arată următoarele citate ale participanţilor:

„Nu credeam că pot citi notele muzicale atât de bine, şi de fapt mi-am îmbunătăţit aceste abilităţi!”

„Soţiei mele i-a plăcut bijuteria pe care am făcut-o pentru ea – a fost minunat pentru căsnicia noastră”

„Nu pot să cred că scriu atât de bine”

„Unii dintre prietenii mei au venit la expoziţia din care făceau parte şi trei lucrări de-ale mele; acest lucru m – a făcut să mă simt foarte bine”.

„Nepotul meu a spus: Bunico, eşti o poetă care nu ştia că ştie să scrie poezii”.

Dobândirea unui sentiment de stăpânire a unui domeniu îi poate face să se simtă plini de putere, iar această stare se răspândeşte în alte

sfere ale vieţii, determinând o creştere a încrederii în sine, dorinţa de a-şi asuma riscuri şi energia de a încerca lucruri noi. Acest lucru explică de ce aceia incluşi în programul artistic erau mult mai implicaţi din punct de vedere social după un an, decât cei din grupul de control, care au înregistrat o *reducere* a activităţilor generale.

întărirea sentimentului controlului şi stăpânirii poate determina în mod direct şi sănătatea fizică. Cercetătorii în domeniul psihoneuroimunologiei, care face legătura dintre psihologie şi imunologie, au descoperit că sentimentele pozitive asociate cu sentimentul controlului impulsionează sistemul imunitar. în mod specific, sentimentul de bunăstare pare să stimuleze producerea unor celule importante ale sistemului imunitar, cum ar fi celulele albe şi aşa-numite celule care ucid celulele generate de tumori şi cele generate de infecţii ale organismului.

2. *Implicarea socială*. Cel de-al doilea factor important din spatele rezultatelor pozitive ale studiului nostru este implicarea socială întărită de activităţile artistice organizate. Din nou, datele din psihoneuroimunologie sugerează că, în ce priveşte oamenii, formarea sau menţinerea de relaţii puternice şi implicarea într-o serie de activităţi sociale sunt toate asociate cu o stare de sănătate mai bună şi cu mortalitate scăzută. De exemplu, relaţiile sociale active din cea de-a doua parte a vieţii au fost asociate cu o scădere a presiunii arteriale. Relaţiile bune sunt asociate şi cu nivele

scăzute de stres, care determină menţinerea integrităţii sistemului imunitar.

Una dintre observaţiile cele mai importante făcute de cei care participau la grupul artistic a fost gradul în care membrii grupului s-au sprijinit unii pe alţii în cazul unei pierderi sau într-o situaţie dificilă. De exemplu, atunci când una dintre femeile din grupul nostru de literatură scrisă din Brooklyn a fost spitalizată, unii membri au vizitat-o, au îmbărbătat-o, au discutat munca sa şi au adus lucrările făcute în spital în grup pentru a-i trimite înapoi observaţiile.

„Starea mea de spirit s-a îmbunătăţit”, a spus ea. „Sunt sigură că acest lucru a contribuit la însănătoşirea mea. Abia aşteptam să revin la viaţa mea normală şi să prezint mai multe eseuri în grup”.

3. Natura angajantă a artei. Pentru a fi eficientă pe termen lung, fiecare activitate de susţinere a sănătăţii trebuie să fie ajutată. Acest lucru poate fi dificil atunci când este vorba de o activitate inevitabil plictisitoare (cum ar fi urcatul şi coborâtul treptelor) sau neplăcută (crampe la stomac din cauza unei diete alimentare sau febră musculară de la exerciţii fizice, de exemplu). Din fericire, natura activităţii creative face ca aceasta să se susţină de la sine. Activităţile de acest gen sunt aproape întotdeauna interesante, stimulante şi plăcute. Faptul că acestea oferă şi o oportunitate pentru control individual şi implicare socială face ca programele artistice comunitare să fie un „pachet de servicii” pentru îmbunătăţirea

sănătăţii. Şi sunt mai uşor de implementat şi mai la îndemână decât alte opţiuni: multe comunităţi deţin resursele pentru iniţierea de programe artistice comunitare.

Natura angajantă a artei promovează o implicare continuă şi, aşa cum am văzut la Capitolul 6, activităţile care se repetă în timp sunt mai valoroase decât cele făcute o singură dată, şi rapid. Studiul despre creativitate a testat acest lucru. Mulţi dintre cei incluşi în grupul de control erau la fel de „ocupaţi” ca cei care participau la programele artistice. Darsimpla implicare în atâtea activităţi trecătoare limita potenţialul de obţinere a controlului sau de construire de noi relaţii, ceea ce nu ducea la o îmbunătăţire a sănătăţii. Nu era vorba doarde nivelul de activitate, ci de *natura* acestei activităţi care determina o diferenţă calitativă.

O convesaţie avută cu unul dintre participanţii la studiul din Washingon D.C. ilustrează acest punct de vedere. Margaret Spencer avea 94 de ani când a intrat într-un cor ca parte a programului. A ezitat să intre, deoarece nu ştia dacă putea citi notele suficient de repede. Dar, încurajată de alţii, a

„Am fost uimită să văd că pot cânta, mai bine decât mi-aş fi imaginat, şi am continuat să o fac”, mi-a spus. „Chiar merg mai bine! Am 94 de ani şi îmi fac prieteni noi. Vreau să continui cu asta”.

Să rezumăm: Orice fel de program de promovare a sănătăţii trebuie să creeze oportunităţi pentru realizarea controlului

individual şi a creării de relaţii; şi să construiască în mod susţinut pe termen lung.

în mod fundamental, acest studiu, ca şi cartea în sine, ilustrează cât bine poate veni din controlarea alegerilor noastre şi a destinului nostru. Putem, dacă dorim, să învăţăm, să ne dezvoltăm, să iubim şi să trăim o fericire profundă în ultimii noştri ani de viaţă. Nu trebuie să ne lăsăm doborâţi de greutăţi sau să acceptăm miturile încă existente despre îmbătrânire. Natura ne înzestrează cu potenţialul mental de care avem nevoie pentru a ne îmbunătăţi sănătatea, relaţiile şi vieţile. Sper ca această carte şi povestirile pe care le-am spus să vă încurajeze să începeţi – astăzi – să faceţi o diferenţă pozitivă în viaţa voastră.

„A exista înseamnă a schimba, a schimba este a te maturiza, a te maturiza este a te crea pe tine de un număr infinit de ori”

— Henri Bergson

Bibliografie

Binstock, Robeit H” şi Linda K. George, editori, 2001 – *Handbook on Agiţig and ihe Social Sciences*, ed. a 5-a, New York: Academic Press

Birren, James E. (redactor-şef), 2001 – *The Handbook of Aging*, New York: Academic Press

Birren, James E. Şi K. Warner Schaie, editori, 2001 – *Handbook of ihe Psychology of Aging*, ediţia a 5-a, New York: Academic Press

Cohen, Gene D. 2001 – The Creative Age: Awakening Human Potenţial in the Sec. ond Half of Life, New York: HarperCollins Publishers

Maddox, George (editor), 2001 – *The Encyclopedia of Aging*, ediţia a 3-a, New York: Springer Publishing Company

Masoro, Edward J. şi Steven N. Austed, 2001 – *Handbook of the Biology of Aging*, ediţia a 5-a, New York: Academic Press

Rickfels, Robeit E. şi Caleb E. Finch, 1995 – *Aging*: *A Natural History*, New York: Scientific American Library

Rowe, John W. şi Robert L. Kahn, 1998 – *Succes sful Aging*, New York: Pantheon Books

Cohen, Gene D., 1988 – *The Brain in Human Aging*, New York: Springer Publishing Company

Cohen, Gene D., 2001 – The Creative Age: Awakening Human Potenţial in the Sec. ond Half of Life, New York: Harpcr Collins Publishers

Goldeberg, Elkhonon, 2005 – *The Wisdom Paradox*, New York: Gotham Books

Park, Denise şi Norbeit Schwarls (editori), 2000 – *Cognitive Aging*, Philadelphia: Psychology Press

Restak, Richard, 2001 – *The Secret Life of the Brain*, Washington D.C.: Joseph Henry Press

Schwartz, Jeffrey M. şi Sharon Begley, 2002 – *The Mind and the Brain*, New York: Regan Books

Stern, Paul C. şi Laura L. Carstensen (editori), 2000 – *The Aging Mind*, Washington D.C.: National Academy Press

Colarusso, C.A., şi Robert A. Nemiroff, 1981 – *Adult Development*, New York: Plenum Press

Erikson, Erik E., 1980 – *Identity and Life Cyc*.

le, New York: W.W. Norton

Erikson, Erik E., 1997 – *The Life Cyc*. *le Completed*, New York: W.W. Norton

Gould Roger L., 1978 – Transformations: Growth and Change in Adult Life, New York: Touchstone Books

Lachman, Margie E. (editor), 2001 – *Handbook ofMidlife Development*, New York: John Wiley & Sons

Levinson, Daniel J., 1978 – *The Seasons of a Man's Life*, New York: Ballantine Books

Pollock, George H. şi Stanley I. Greenspan (editori), 1993 – *The Course of Life*, Madison CT: International Universities Press

Sheehy, Gail, 1974 – *Passages*, New York: Bantam Books

Sheehy, Gail, 1995 – *New Passages*, New York: Ballantine Books

Vaillant, George, *2002-Agiţig Well*, New York: Little, Brown and Company

Brock, Fred, 2004 – Retire on Less than you ihiidc The New York Times Guide to Planning Your Financial Future, New York: Times Books

Freedman, Marc, 1999 – Prime Time: How Baby Boomers WilI Revolutionize Retirement and Transform America, New York: Public Affairs

Hinden, Stan, 2001 – How to Retire Happy: Everything you need to Know About the Twelve Most Important Dec. isions You MustMake Before You Retire, New York: McGraw-Hill

Howells, John, 2000 – *Retirement on a*

Shoestring, ediţia a 3-a, Guilord, CT: Globe Pequot Press

Jacobs, Ruth Harriet, 1993 – *Be an Outrageous Older Woman*, Manchaster, CT: KIT Publisher

Kerschner, Helen K. şi John E. Hansan (editori), 1996 – *365 Ways… Retirees'Resource Guide for Productive Lifestyles*, Westport, CT: Greenwood Press

Lindeman, Bard, 1998 – *Be an Outrageous Older Man*, Manchester, CT: KIT Publisher

Trafford, Abigail, 2004 – *My Time*, New York: Basic Books

Vandervelde, Maryanne, 2004 – *Retirement for Two*, New York: Bantam Books

Note in Older Adults, de unde acronimul HAROLD

organism din cadrai Departamentului pentru Educaţie al Statelor Unite 24 Laura Ingalls Wilder – (7 februarie 1867 – 10 februarie 1957) – ss»

fSIc

Index dlii…»

&

E=£^.

srHSrr'163,165

iBizrir"25'

EE5EL*,

EESB"

jZ^î-itn7^v-miiTiis. 141.

sfjr

SâllElL.

EE?£»-.»”
ESrj-tY”
’ISr-i… – .»
JSfpSr
B1EB”’*1”
slsEL*
IshLI, srSsr
EEEBT”
liiîlf™
72,85,86,89,124,126,138,144’
r::^™420W6,7s
!2H^f-lon”’138
Sp?
EEE, r”
5E::iE:ppnp
E^r1”7
iE::iE::Er |<y ki
EEEHE’
Wikipedia, enciclopedie online, 181-182